Alfonso y Raquel Goettmann

Oración de Jesús, oración del corazón



Título original: *Prière de Jésus, prière du coeur.*
Traducción del francés: Alfredo López Amat
Portada y diseño: Alvaro Sánchez

E-mail: mensajero@mensajero.com
Web: http://www.mensajero.com

ISBN: 84-271-2307-8
Depósito Legal: BI -453–00
Printed in Spain

Impreso en Gestingraf, S.A.L. - Cº de Ibarsusi, 3 - 48004 Bilbao

Introducción

Nos atrevemos a escribir un libro sobre la Oración de Jesús porque estamos persuadidos de que es uno de los resortes más extraordinarios para encontrar la chispa primera del cristianismo primitivo, no la vuelta al pasado, sino una creación continua a partir de una Presencia que no nos ha dejado nunca.

La Oración de Jesús penetra actualmente todo, traspasa todas las inculturaciones del Evangelio, recrea el terreno de la unidad para todas las Confesiones cristianas y les sugiere el único anclaje posible para un ecumenismo real.

La Oración de Jesús supone una ruptura con el porvenir humano sin más, con ese círculo infernal de las pequeñas y de las grandes guerras sin salida, con las situaciones «imposibles» –desde nuestras banalidades cotidianas hasta las grandes angustias de la humanidad que tienen todas su origen en la razón razonante del hombre– y apuesta sólo por Dios. Substituye al «yo» y sus intereses por la vida divina: «No soy yo quien vive, sino que Cristo vive en mí» (Gálatas 2, 20). Así se prosigue y se acaba la Encarnación, la vida cobra pleno senti-

do en el hombre que llega a divinizarse y las puertas del infierno terrestre pueden cerrarse por no haber ya combatientes...

Este libro quiere ser, pues, algo vivido y no pura teoría. Nosotros no somos «heraldos del camino»... La Oración de Jesús es el fundamento de nuestra vida desde hace más de 40 años. La gracia nos hizo emprender esa marcha, alumbrados constantemente por los Santos Padres, en contacto regular con los «antiguos» y viviendo en Iglesia. No es un camino solitario. El largo parto de este libro es fruto también del compartir con centenares de personas desde hace una veintena de años a través de retiros y sesiones en Betania, «lugar para renacer» que hemos creado en la óptica de estas líneas. Allí vive igualmente, con el mismo objetivo, una Comunidad en que la Oración de Jesús es el fermento y el armazón, buscando encontrar el dinamismo de las primeras comunidades de los Hechos de los Apóstoles que «vivían todas en el Nombre de Jesús».

La Oración de Jesús es un estilo de vida, hace del hombre un discípulo de Cristo, es un faro para el Pueblo de Dios en marcha hacia la Tierra Prometida.

Alfonso y Raquel Goettmann

Nota: Las citas a P.G. se refiere a *Patrología Griega*, de Migne. La primera cifra que sigue indica siempre el capítulo; la segunda, el versículo.

1
El poder del nombre en el Antiguo y en el Nuevo Testamento

El que invoque
el nombre del Señor
se salvará

(Joel 3, 5)

A Dios nadie le ha visto jamás y nadie conoce su Nombre. Él es el Innombrable e Indescriptible... Pero al hacer al hombre, Dios ha moldeado en él una cámara nupcial para que Él pueda siempre encontrarle y oír su voz: este lugar privilegiado es el corazón del hombre, y cada vez que el hombre desciende a él para honrar a Dios en su vivienda, este encuentro se llama oración. La Oración del Corazón existe, pues, desde que el hombre existe, porque el hombre no existe verdaderamente más que cuando descubre este lugar de su generación perpetua a la vida divina. Dios llama al hombre en su cora-

zón, lo llama a la vida, y sólo el hombre que escucha se realiza como hombre plenamente. Esa es su vocación.

He aquí por qué de un extremo a otro de la Biblia resuena la llamada de Dios: *¡Shema Israel!*, que contiene toda la vida espiritual: *shema* significa «escucha», de la raíz *shem* que significa «el Nombre». Escuchar el nombre de Dios en el fondo de nuestro corazón es nacer a la vida, es recibir el núcleo divino que es nuestro propio nombre, la persona oculta en el fondo de nosotros mismos. Adán y Eva, los primeros hombres, vivieron en esta extraordinaria intimidad con Dios, recibiéndole a Él «boca a boca» –dice el texto hebreo– en una transfusión de aliento. Pero muy pronto se negaron a escucharle y la ruptura no se hizo esperar. Consecuencia, el crimen de Caín en la segunda generación.

En lugar de buscar el Nombre en el interior de sí mismo, el hombre quiere en lo sucesivo el re-nombre, y pierde su eje interior. Caín, sin eje, se dispersa errabundo, construye sin Dios las culturas y las civilizaciones, el mundo de fuera. Es la condición del hombre «expulsado del Edén», es decir, fuera de sí mismo, sin identidad. Dios, sin embargo, recoge el desafío y da un tercer hijo a Adán y Eva: Set. Este, en efecto, abre una nueva línea engendrando a Enoc, del que la Biblia dice que es «el primer invocador del Nombre» después de la caída (Génesis 4, 26).

El camino de vuelta es, pues, posible, y el hombre llega a serlo de veras por esta invocación misma que es el lugar de su realización: ¡Enoc significa Hombre! La raza de los Semitas nace con Sem, el primer hijo de Noé –*sem*, los portadores del Nombre– y con esta raza nace también la lejana tradición de la Oración de Jesús, cuyos discípulos, a su vez, «llevaron el Nombre inscrito en su frente» (Apocalipsis 14, 1). Así esta descendencia de los

portadores del Nombre no se interrumpirá jamás, del Génesis al Apocalipsis, y los cristianos serán los verdaderos semitas, hijos de Sem.

* * *

Entre los antiguos hebreos, el *shem*, el nombre, encerró la naturaleza secreta de un ser. Era como su emanación, su presencia activa y misteriosa: activa, porque el ser quería manifestarse a través de su nombre; misteriosa, porque el nombre revela a la persona. Así, conocer a alguien por su nombre era conocerle hasta el trasfondo, allí donde es único. En esta mentalidad semítica antigua, revelar tu nombre es dar acceso a tu trascendencia más oculta. El que así se da a los demás se hace al mismo tiempo vulnerable. Todas las religiones arcaicas conocían este secreto y sabían que invocando el nombre de su Dios, detentaban un instrumento de conocimiento y una potencia inaudita; por eso la invocación estaba en el centro del culto y de la actitud religiosa fundamental, llegando muy frecuentemente hasta la magia.

Cuando Jacob (Génesis 32, 30), Manoj (Jueces 13, 17) y Moisés (Éxodo 3, 9-15) pedían a Dios que les dijera su nombre, lo hacían exactamente en esta perspectiva: poder entrar en la intimidad divina gracias al secreto confesado por el Nombre y ser capaz de seguirle. Y el pueblo va detrás de Moisés a través de los peligros del desierto hacia la Tierra Prometida porque es el detentador del Nombre que le ha investido de su misión. En efecto, «cada pueblo camina en el nombre de su Dios» (Miqueas 4, 5).

La revelación del Santo Nombre a Moisés en el Horeb, montaña situada en el macizo del Sinaí, tiene una doble característica. En primer lugar, el «Yo soy»

(Éxodo 3, 14) lo recibe Moisés, lo escucha en medio de una experiencia de fuego: la zarza ardiente. Dios se ofrece al hombre en un Nombre y en el acto mismo de nombrarse. Manifiesta inseparablemente su gloria divina y ardiente. Percibir el Nombre es una experiencia teofánica[1], que suscita temor y temblor ante lo sagrado, el abismo abierto por la extrema trascendencia.

Pero Yahvé se revela también como «Yo estaré contigo» (Éxodo 3, 12) en el mismo nombre. Si él es el completamente Otro, el Más-Allá de todo, en una inaccesible independencia y en una soberana libertad, el Ser en sí, es también por este hecho el núcleo incandescente de todo lo que es, Creador en el corazón de la creatura, presente hasta la entretela de la historia de la cual es el Misterio operante, y que desvela su Nombre poco a poco en la medida en que el hombre explora la profundidad por un diálogo continuo con Él en lo cotidiano.

Esta fe de todas las generaciones bíblicas en la potencia del Nombre es fundadora de la Historia Santa, de la historia de nuestra salvación y ciertamente de la historia a secas. Siempre presente, conscientemente o no, se encuentra como una trama en el trasfondo de todos los hechos y gestos del pueblo hebreo, de todo lo que se dice, oficialmente por la boca de un rey o en el cuchicheo secreto de los nómadas bajo su tienda; de todo lo que no se dice y, en la profundidad del silencio, esta misma fe es el sentido último. Su certeza es experimental, pues se apoya constantemente no sólo en la promesa del Señor, sino sobre todo en su realización con Isaac (Génesis 26, 3-5) y Jacob (Génesis 28, 15; 31, 3-5), Moisés (Éxodo 3, 12; 4, 12), Josué (Deuteronomio 31, 23; Josué 1, 5; 3, 7), Gedeón (Jueces 6, 16), David (2 Samuel 7, 9) y hasta con los exiliados (Isaías 43, 5)...

---

[1] Una teofanía es una manifestación o aparición de Dios.

Estos grandes hechos que jalonan el pasado de Israel fecundan su presente, y el judío piadoso, cuyo espíritu es sembrado por este «conocimiento», sabe leer en cada momento la revelación del Santo Nombre bajo las más banales apariencias. Él lo bendice todo, pues todo es *zarza ardiente*. También su vida tiende a convertirse en alabanza, y su mística se desarrolla en el «incluso si» y en el «a pesar de todo», basada en esta convicción. Aunque todas las apariencias digan lo contrario, en el fragor de las peores e incomprensibles tempestades, en lo más profundo de las tinieblas está ese «Yo estoy contigo» y la respuesta del hombre: «a pesar de todo yo te amo». Pasa a través de las pruebas –incluso el martirio– y «como si viera al Invisible, se mantiene firme» (Hebreos 11, 23-29).

La Alianza se reafirma y consolida con esa constante reciprocidad, cuyo centro es justamente la revelación progresiva del Nombre. Pues el contenido de la epifanía del Nombre es la Alianza ofrecida sin cesar por Dios al hombre; Dios corteja al hombre, le busca y le atrae, le deletrea su Nombre, lo pone en la lengua y en el corazón de Moisés, esperando que el pueblo entero le invoque, lo repita a lo largo de todo el día como una novia que piensa en su cercana boda: «Yahvé, Yahvé, Dios de ternura...» (Éxodo 34, 6). Entonces, «yo haré pasar delante de ti toda mi belleza y pronunciaré ante ti el nombre de Yahvé (...) Aquí tienes un sitio cerca de mí.» (Éxodo 33, 18-23).

Todos los enamorados se reconocen. «Dame un corazón enamorado, dirá san Agustín, y él lo comprenderá». ¡No se sorprende nadie, cuando se da una relación tan estrecha, de que Dios se muestre tan «celoso» de todos los falsos dioses ante los que el hombre se prostituye! (Éxodo 34, 10-16). Celos de amor que vela sobre su pueblo... Yahvé lo someterá a prueba tras cada traición,

hasta que retorne a él... y volverá siempre a acordarse del Santo Nombre.

Conocimiento y Amor se conjugan así íntimamente desde los primeros tiempos de la revelación bíblica hasta el fin de los tiempos: «Él que ama ha nacido de Dios y conoce a Dios» (1 Juan 4, 7). Amor no significa aquí un simple jugueteo afectivo, según nuestros parámetros demasiado humanos, sino un compromiso permanente con una Alianza sellada por tres características: el conocimiento del Nombre, su manifestación histórica por la realización de una promesa que compromete a Dios y un mandato que compromete al hombre en su camino hacia Él.

En este cuadro preciso y significativo se revela el Nombre en cada una de las grandes etapas de la revelación. En la Alianza con Noé (Génesis 9, 1-17), Dios se revela bajo el nombre de *Elohim* (Dios); le promete la fecundidad sobre la tierra y la realeza sobre todo lo que existe; le manda no derramar sangre. En la Alianza con Abrahám (Génesis 17), Dios se da el nombre de *El-Shaday* (El de la montaña); le promete una numerosa descendencia tan grande como el país de Canaán[2]; el mandamiento, aquí, es la circuncisión por la que el cuerpo mismo se convierte en prenda de la Alianza. En fin, en la Alianza con Moisés (Éxodo 19 y siguientes), Dios revela el nombre de Yahvé, promete la tierra de Canaán y ser «el» Dios de «su» pueblo (Éxodo 6, 7); le pide la obediencia a la Ley que, interiorizada, ofrece al hombre la experiencia de la Presencia divina.

En este estadio, el Nombre divino es, para el judío, tanto invitación al diálogo íntimo en el cara a cara de la

---

[2] País llamado hoy Palestina o Israel.

oración (en la tradición elohísta, véase Éxodo 3, 9-15) y llamada a las más altas exigencias de santidad (en la tradición sacerdotal, Éxodo 6, 2-9), como compromiso político de toda la nación alrededor de este mismo nombre, que evocará sin cesar todo lo que Yahvé ha hecho por Israel (en la tradición yahvista, Éxodo 33, 12-34). Siempre, ya sea en la intimidad de su corazón, ya en los grandes espacios de los combates múltiples, el judío se apoya sobre el Nombre que significa para él esencialmente fuerza, omnipotencia soberana, liberación de todos los males, y, a veces, también castigo.

Yahvé mismo llama constantemente a esta significación de su Nombre: «¡Ved ahora que yo lo soy y que ningún otro es Dios conmigo! Yo soy el que hace morir y el que hace vivir; cuando yo he golpeado, soy yo quien cura...» (Deuteronomio 32, 39-40), y solicita la respuesta de fe del hombre: «¡Oh Dios grande y fuerte, cuyo nombre es Yahvé Sabaoth, grande en tus designios, poderoso en tus grandes hechos, tú, cuyos ojos están abiertos sobre todos los caminos de los hombres para dar a cada uno según su conducta...!» (Jeremías 32, 18-19), y también su agradecimiento: «Yahvé me ha librado de todo peligro» (2 Samuel 4, 9).

El Santo Nombre condensa todos los hábitos de Dios e, inseparablemente, toda la fe de Israel. Ante este nombre «toda rodilla se doblará», profecía extraordinaria de Isaías (Isaías 45, 23) que el himno a los Filipenses recoge y aplica al nombre de Jesús (Filipenses 2, 10). Para santificar este Nombre, Israel entrega su vida a Dios con una fidelidad heroica que llega hasta el martirio. Ésta será igualmente la actitud fundamental de los discípulos desde los primeros días del cristianismo naciente: «Estos hombres han dedicado su vida al Nombre de nuestro Señor Jesucristo» (Hechos 15, 26) y «están dispuestos a

morir por el Nombre del Señor Jesús» (Hechos 21, 13), no haciendo con esto, por otra parte, nada distinto de lo que ha hecho Cristo mismo, que «glorifica el Nombre del Padre» dando su vida en la cruz: «Si alguien me sirve, que me siga» (Juan 12, 26-28).

Sólo aquéllos que «sirven a Yahvé y aman su Nombre» hasta morir (Isaías 56, 6) le reconocerán en la reciprocidad íntima propia de los esposos: «Yo te desposaré conmigo para siempre (...) Yo te desposaré en justicia y derecho, en ternura y misericordia, yo te desposaré conmigo en la fidelidad, y tú conocerás a Yahvé (...) Tú me llamarás mi marido (...) Yo diré: Tú eres mi pueblo, y él dirá: Mi Dios» (Oseas 2, 18-25). Pero esta sublime intimidad en lo más profundo del corazón de cada uno irradia sobre todo el pueblo, que se convierte en pueblo santo, «portador del Nombre de Yahvé» (Deuteronomio 28, 9-10), perteneciéndole a Él, siendo depositario de su gloria y «alabando el Nombre todos los días de su vida» (Salmo 34/33, 2-5). Los santos de Yahvé no tienen otra aspiración que esta.

Estas grandes etapas del caminar de la Biblia hacia los desposorios místicos nosotros las llevamos en la memoria de nuestras células ancestrales, pero cada uno de nosotros las revive también en su propio crecimiento espiritual, como si fuera su propio Antiguo Testamento, hasta la revelación plenaria de la Alianza última y definitiva, en la que el Nombre revela su rostro en Jesucristo, con la promesa de que el hombre mismo se convertirá en la casa de Dios, y Dios, en la vivienda del hombre, si el mandamiento del Amor se realiza.

La Biblia describe, pues, nuestro propio itinerario en el descubrimiento y el conocimiento del Nombre, traduciendo éste la quintaesencia de mi fe, es decir, en qué Dios creo yo y cómo creo en Él. Noé, Abrahám, Moisés...

son mis prototipos, los peldaños de mi escala interior que hay que subir o los hitos a lo largo de mi camino personal que orientan mi progreso y lo encaminan en la buena dirección. Sin vanidad ninguna, debo tratar de colocar mi nombre en el lugar de todas estas figuras bíblicas. El texto toma de repente una coloración asombrosa, tan personal y actual que es, en sentido propio, una revelación para mí hoy, y el Espíritu que habita en mí me da a comprender hasta qué punto la Tradición no es letra muerta de un pasado obscuro, sino que se realiza ahora mismo en mí.

Se trata siempre de la misma eternidad en el seno de un tiempo que fluye, de la misma Presencia bajo rostros diferentes, de la misma Revelación que da sentido a los acontecimientos tan variados de la Historia. Dios, en suma, intenta balbucir su Nombre en mi vida concreta, su texto en mi contexto... (Salmo 102/101, 26-29). Cuando la Biblia habla de Noé, de Abrahán, de Moisés y de todos los grandes creyentes hasta el final del Apocalipsis, se refiere siempre a mí: «Ese hombre eres tú» dice el profeta Natán a David (2 Samuel 12, 7). El misterio es abismal y yo no he terminado nunca de explorarlo, de aprender quién soy yo a los ojos de Dios y cuál es su Rostro para mí hoy mismo...

Las raíces de mi invocación del Santo Nombre de Jesús se encuentran ahí, en el corazón de los patriarcas, de los profetas, y en la asamblea del Pueblo. La invocación, propiamente hablando, estaba al principio en los judíos intrínsecamente ligada a los lugares de culto, hasta tal punto que eran llamados «santuarios» porque en ellos el Nombre era santificado, lugares privilegiados de la residencia del Nombre y de su manifestación. Siempre, «de campamento en campamento», Abrahám construía un altar a Yahvé «para invocar su Nombre»

(Génesis 12, 8-9). Más tarde Yahvé mismo tomará la iniciativa del lugar de su morada, punto de reunión de todas las tribus de Israel: «Sólo al lugar elegido por Yahvé vuestro Dios, entre todas vuestras tribus, para colocar allí su Nombre y hacerlo habitar, iréis vosotros a buscarle» (Deuteronomio 12, 5). Esto se repite tan frecuentemente que construir un santuario o ir a uno de ello era sinónimo de invocar el Nombre del Señor.

Pero si el santuario ofrece una morada al Nombre, éste se revela sobre todo en el seno del diálogo, en que la invocación se hace según la trama de la existencia: súplica (Salmo 124/123, 8; 1 Crónicas 5, 20), oración confiada (Salmo 20/19, 8), acción de gracias (Salmo 63/62, 5), júbilo (Salmo 20/19, 6; 89/88, 13), bendición (Salmo 129/128, 8). El santo Nombre es festejado en todos los tonos: bendecido (Salmo 96/95, 2), celebrado (Salmo 44/43, 9), cantado (Salmo 69/68, 3), exaltado y magnificado (Salmo 34/33, 4), donde se toca y se danza para él (Salmo 7, 18; 2 Samuel 6, 16). Estas citas, entre otras innumerables, parecen vacías y fastidiosas así alineadas, pero cada una de ellas evoca –al que quiere meditarlas– un experiencia concreta de la Presencia de Dios en las situaciones más variadas en las que el Nombre es invocado.

Nombrar a Dios en el seno de un acontecimiento es dar a este evento su verdadero rostro, transfigurarlo e imprimirle una orientación completamente nueva, según la voluntad divina operante en el corazón de todo. «Invocar», del hebreo *qârâ*, quiere decir «nombrar», es decir, en la mentalidad semítica, llamar a la existencia, crear: «Dios llama a la luz día (...) Dios llama al firmamento cielo...» (Génesis 1). Un acontecimiento, una situación es letra muerta mientras no sea nombrado o nombrada por su verdadero nombre, por el Nombre que les da Vida. Pero el que nombra con esta fe levanta el ve-

lo de las apariencias en búsqueda de un Encuentro y alcanza en todo momento el fondo de las cosas. En este acto, también Dios da un nombre al hombre, y cuando, en vez de utilizar el usual, le llama Abrahám (Génesis 17, 5), Saray (Génesis 17, 15) o Jacob (Génesis 32, 29), como lo hará más tarde Jesús con algunos de sus discípulos, se trata de un acto creador que regenera los corazones y les da una nueva misión.

La vida así percibida se convierte, ella misma, en el santuario del Nombre y el lugar de la Alianza, profundizada sin cesar, revelada y renovada. Como recuerdo constante de esta realidad, el Arca, que era identificada con el Nombre de Yahvé, estaba siempre presente (Números 10, 35) en el seno del pueblo, llevada sobre sus espaldas durante las largas marchas hacia la Tierra Prometida o colocada en el centro de los más rudos combates (1 Samuel 4).

El judío piadoso que no vive con esta profundidad la historia, obligándose a leerla en una continua superación hacia el misterio, cae como todo hombre en la búsqueda, no del Nombre, sino de la reputación. Para escapar a lo peor suplica al Señor: «No a nosotros, Yahvé, no a nosotros sino a tu Nombre da la gloria» (Salmo 115/113b, 1). Así la invocación se convierte en el aliento del corazón y en su oración. «Yo te invoco, Yahvé, todo el día» (Salmo 88/87, 10), «he encontrado Aquél a quien mi corazón ama, lo he asido y no lo dejaré más» (Cantar de los Cantares 3, 4).

El acontecimiento fundador de la Historia es anunciado en la Zarza Ardiente, y la pregunta que Moisés hace allí a Dios *–¿cuál es tu Nombre?–* recibe una respuesta provisional. Así la oración de Israel, como aquélla, más inconsciente, de todos los pueblos, es una inmensa espera... La promesa que llenará de esperanza

toda invocación del Nombre a través de los siglos, se realizará el *Día de Yahvé* anunciado por todos los profetas, plenitud de los últimos tiempos en que la salvación será ofrecida a «todo el que invoque el Nombre del Señor» (Joel 3, 5). Este día es el de Pentecostés, verdadera matriz de la Humanidad nueva, a la que el Santo Nombre revelará su identidad definitiva y mostrará su rostro en el seno de una experiencia de Fuego, al modo de las grandes teofanías del Antiguo Testamento.

Para mostrar hasta la evidencia de que se trata de la realización histórica de esto y de la recapitulación de todo, San Pedro, elegido para explicar este acontecimiento decisivo a la muchedumbre, escoge la profecía de Joel[3], que es el que mejor sintetiza la quintaesencia misma de la tradición judía a este propósito:

> Sucederá en los últimos días, dice el Señor, que derramaré mi Espíritu sobre toda carne. Entonces vuestros hijos e hijas profetizarán, los jóvenes tendrán visiones, y los viejos, sueños. Y yo derramaré mi Espíritu sobre mis servidores y sus ayudantes. Y haré aparecer prodigios allá arriba en el cielo, y signos aquí abajo en la tierra. El sol se convertirá en tinieblas y la luna en sangre, antes de que venga el Día del Señor, el gran Día. Y entonces el que invoque el Nombre del Señor se salvará» (Hechos 2, 17-21).

Pero, de una vez por todas, ¿qué es este «Gran Día», este «Nombre», este «Señor» y esta «salvación»? Pedro, lleno de la plenitud del Espíritu descendido sobre él, afirma con vigor, arriesgando su vida, delante de los judíos estupefactos y de los apóstoles ebrios de alegría: «Es Jesús de Nazaret». Esta revelación del Nombre en el

---

[3] Profeta del siglo IX antes de J.C.

cuadro grandioso de Pentecostés hace de este acontecimiento un nuevo Horeb, respuesta definitiva a la cuestión de Moisés y de todos los hombres y mujeres, que abre el «gran Día» en el que Yahvé revela misteriosamente en Jesús su propio rostro (Juan 14, 9) y nos envía al único «Señor» fuera del cual no hay «salvación».

Todas las profecías se han cumplido en Jesús, que las unifica, les da sentido y las lleva a una superación nunca sospechada... «Que toda la casa de Israel sepa, pues, con certeza, que Dios ha hecho Señor y Cristo a este Jesús a quien vosotros habéis crucificado (...) No hay bajo el cielo otro Nombre dado a los hombres por el que podamos ser salvados» (Hechos 2, 36 y 4,12). «Invocar el Nombre» no tiene desde ahora otra realización que la fe en Jesús Señor, y el Nombre de Jesús substituye al Nombre sagrado de Yahvé: «Es el Nombre que yo llevaré para siempre, con el cual me invocarán las generaciones futuras» (Éxodo 3, 15). La gloria del Santo Nombre de Yahvé, prometida y parcialmente manifestada durante el Antiguo Testamento, se hace sacramento en plenitud en el Nombre de Jesús: «Dios le ha dado un Nombre que está por encima de todo nombre» (Filipenses 2, 9).

En la mentalidad del verdadero judío no se puede hacer otra cosa que seguir sus pasos o agarrar piedras para lapidar al blasfemo. Muchos se siente horrorizados por el sentido de la frase, escandalizados. De hecho, Pedro irá a la cárcel y deberá justificarse delante del Sanedrín, el tribunal supremo de los judíos con sede en Jerusalén. Los otros discípulos le seguirán, «odiados de todos y perseguidos por causa del Nombre» (Mateo 5, 11; Juan 15, 21; Marcos 13, 13). Después, generaciones de cristianos durante siglos y siglos irán hasta el martirio, «sufriendo por mi Nombre sin cansarse» (Apocalipsis 2, 3).

Decir que Jesús es Señor y pedir el bautismo en su Nombre les llevaba directamente a la muerte.

Nosotros no calibramos bien hoy día aquel entusiasmo de los primeros cristianos y la gravedad del escándalo que su actitud desataba en los judíos. Para éstos el Santo Nombre de Yahvé había llegado a ser de tal manera temible (Deuteronomio 28, 58) que, por un respeto estremecido ante la trascendencia del Dios inaccesible y misterioso, no se atrevían a pronunciarlo. Sólo el sumo sacerdote tenía ese derecho, una vez al año, en la fiesta de la Expiación, en el Santo de los Santos del Templo... El nombre de Yahvé será reemplazado por Adonai o Elohim, y cuando la Biblia se traduce al griego, se transcribirá sistemáticamente Yahvé por Kyrios, Señor, que será verdaderamente el Nombre propio de Dios, equivalente al tetragrama, convirtiéndose a su vez en un Nombre misterioso, «portador de un secreto»[4], y designando, como el nombre mismo de Yahvé, la persona de Dios revelado e incomunicable...

En la más pura tradición bíblica, se trata del Dios de Moisés y de los Patriarcas, del Dios único. Y he aquí que bajo el influjo del Espíritu, que es quien da la gracia de poder invocarle como se debe, los primeros cristianos daban sin dudar el Nombre de Kyrios-Señor a Jesús de Nazaret, a quien Dios ha hecho Señor (Hechos 2, 36), «Señor de todos» (Hechos 10, 36): ¡Jesús es, pues, el mismo Dios!

Sólo en este Nombre de nuestro «Señor Jesucristo» encuentran cumplimiento todas las profecías. Bautizados en el Nombre, los que lo invocan arrepentidos y bajo la mo-

---

[4] Cerfaux, «Le titre de Kyrios et la dignité royale de Jésus», *Revue des Sciences philosophiques et théologiques*, 1922 y 1923.

ción del Espíritu entran en la comunidad mesiánica que constituye ahora el «pequeño resto» de Israel, el «Resto Santo» y profético de la salvación universal que la Iglesia nos trae (Hechos 2, 38-47). Esta conciencia será tan viva entre los primeros cristianos que se les llamará «los que invocan el Nombre del Señor» (Hechos 9, 14; 1 Corintios 1, 2). Este era «su» trabajo, pues ellos no lo invocaban sólo durante el culto y la oración, sino en toda actividad (Colosenses 3, 17). En suma, ésta era también «su» manera de ser, la vida cristiana a secas, la de «la asamblea de los primogénitos» (Hebreos 12, 23). Nada tenía, por otra parte, sentido, sino era al hacerlo «en nombre del Señor»...

Se trataba de un volverse constante y radical hacia Cristo resucitado por la invocación de su Nombre, que sellaba no sólo el corazón, sino todo acontecimiento con su Presencia, y podía acelerar su retorno definitivo (Tesalonicenses 1, 9-10). La invocación del Nombre de Yahvé realizaba la encarnación misma del Nombre, manifestaba la gloria de Yahvé en medio de su pueblo (Juan 12, 28; 17, 1), sacramento del Dios invisible. Invocar el Nombre del Señor era inseparablemente invocar a Yahvé: el que honra al Hijo honra también al Padre (Juan 5, 23), pues el que ve al Hijo ve al Padre (Juan 14, 9). Y esta transparencia es la obra del Espíritu. Nadie podrá invocar al Padre sin el Espíritu (Romanos 8, 15) y nadie podrá decir «Jesús es Señor» sin este mismo Espíritu (1 Corintios 12, 3).

La invocación del Nombre de Jesús introduce, pues, al cristiano en el misterio de la Divina Trinidad, fuente ella misma de la comunidad mesiánica e inspiración de toda la vida del bautizado. Un solo Nombre en tres Personas. Éste es el telón de fondo de la invocación del Nombre de Jesús, revelación del Padre y del Espíritu. Y he aquí por qué este Nombre es «Amor». «Yo soy el que

seré» (Éxodo 3, 14): esta confidencia a Moisés en que Dios inscribe su Nombre en el futuro, no revela plenamente su sentido sino en la cruz. Allí, en la total desapropiación para el hombre, Dios le deletrea su Nombre propio, pues «no hay Amor más grande que el de dar su vida» (Juan 15).

El Nombre de Jesús es la Gloria de todo este Misterio, el origen y el fin de todo, «Alfa y Omega», Potencia. Por este Nombre los apóstoles no sólo hacen toda clase de milagros (Mateo 7, 22; Hechos 4, 30), curan a los enfermos (Hechos 3, 6; 9, 34) y expulsan a los demonios (Lucas 10, 17), sino que su vida entera está impregnada de este único motivo: vivir en el Nombre del Señor. Se reúnen en su Nombre (Mateo 18, 20), se acoge a todos a causa de su Nombre (Marcos 9, 37), en todo tiempo y a todo propósito se da gracias a Dios Padre en el Nombre de Jesús (Efesios 5, 2), se sufre por causa de él y se es feliz por causa de él (Mateo 5, 3-12.). Toda actitud debe «glorificar el Nombre de nuestro Señor Jesús» (2 Tesalonicenses 1, 12), «todo lo que vosotros podéis decir o hacer» (Colosenses 3, 17).

Así vivida, la trama de la vida misma es Salvación eterna (Colosenses 3, 17). Y el sentido del Nombre de Jesús: «Yahvé salva» (Mateo 1, 21) es el dinamismo propio del instante presente... Ahí se encuentra para el porvenir el único objetivo de todo testimonio (Lucas 24, 46ss) y la sola riqueza de la Iglesia (Hechos 3, 6). He aquí la revelación última de este *secreto* por Jesús: el Nombre es una vida y una manera de vivir. «Hasta ahora vosotros no habéis pedido nada en mi Nombre (...) Todo lo que pidáis al Padre en mi Nombre, él os lo dará» (Juan 16, 23-24). Así, el Nombre de Jesús nos revela las hechuras de Dios y su ternura de Padre.

2
La oración de Jesús en la tradición de los Padres de la Iglesia

Abre la puerta de tu corazón
y descubrirás el paraíso

San Juan Crisóstomo

Después del Nuevo Testamento nadie mejor que el mártir recoge la antorcha de este testimonio y entra en la herencia del tesoro plenamente revelado... El mártir nos pone en contacto con el ardor del amor de los primeros tiempos. «Consagrar su vida al Nombre y morir por Él» (Hechos 15, 26; 21, 13) era el ideal vivido con pasión, en los dos sentidos de esta palabra. Estas eran la fe y la alegría de la Iglesia primitiva; ésta es aún y para siempre la base de toda vida cristiana, incluso si la Historia la ha olvidado a veces...

A la revelación del Nombre por la cruz no podía responder otra cosa que el don de la sangre para amarlo. La medida del amor es amar sin medida, dicen los Padres. Fuera de esto no hay conocimiento del uno por el otro

(hebreo: *be-schem)*, sino sólo denominación funcional del nombre, no Vida eterna (Juan 17, 3). Vivir, para el cristiano, es entrar todos los días en la arena de este combate, sufriéndolo todo por causa del Nombre (Colosenses 1, 29; Apocalipsis 2, 3) y ¡resistiendo «hasta la sangre a todo lo que separa de él!» (Hebreos 12, 4). «Nadie vive para sí mismo (...), si vivimos, vivimos para el Señor y si morimos, morimos para el Señor» (Romanos 14, 7).

El Espíritu obraba con potencia e inscribía con letras de fuego la invocación del Santo Nombre sobre el corazón de los fieles... ¿Podría ser de otra manera cuando el Señor mismo lo había exigido: «Hasta ahora vosotros no habéis pedido nada en mi Nombre; pedid y recibiréis (Juan 16, 24)»? Si ellos han respondido por su existencia fulgurante a esta llamada, poco, sin embargo, han hablado de ello en esta época. No obstante, es necesario haber leído las «Cartas» de San Ignacio de Antioquía, discípulo de San Juan, martirizado en el año 110 bajo el emperador Trajano, para comprender qué amor loco ataba los primeros cristianos al Nombre de Jesús. Una ternura sin límites, lejos de todo sentimentalismo, viril y heroica hasta la muerte. «¡Jamás hombre alguno ha escrito como este hombre, porque ninguno de los que escriben ha amado nunca como él!»[1].

En este humus es preciso hundir nuestras raíces y apagar nuestra sed; de otra manera, no sabremos qué es, en substancia, ser discípulo de Cristo, a qué alegría somos llamados desde ahora, en el seno mismo de mil sufrimientos y muertes que nos impone el mundo...

Encadenado a diez leopardos, maltratados por los guardias, arrastrado de Antioquía a Roma para ser en-

---

[1] Hausherr, *Noms du Christ*, Roma, p. 37.

tregado a las bestias, Ignacio escribe con palabras de fuego la pasión que le anima:

> Que nada visible o invisible me impida alcanzar a Cristo. Que todos los tormentos del diablo caigan sobre mí con tal de que yo alcance a Cristo... Es más glorioso para mí morir por Cristo que reinar hasta el extremo de la tierra. A Él es a quien yo busco, a Jesús que ha muerto por nosotros. A Él veo, a Él, que ha resucitado de entre los muertos. Ese es el momento en que yo comenzaré a vivir» (de su *Carta a los Romanos*). «Si nosotros no estamos completamente dispuestos, con la ayuda de Jesucristo, a correr a la muerte para imitar su pasión, su vida no está en nosotros» (de su *Carta a los Magnesios*). «Nada escapa al Señor; nuestros secretos mismos están en su mano. Hagamos, pues, todas nuestras acciones pensando que Él habita en nosotros, a fin de que nosotros seamos su templo y que Él esté en nosotros, nuestro Dios» (de su *Carta a los Efesios*).

Es importante respirar la atmósfera del tiempo apostólico. No es, por desgracia, la nuestra, y por eso nosotros respiramos mal y no vivimos... Sin necesidad de pronunciar siempre el Nombre cada vez que hablan, esos cristianos están tan impregnados de él que, de hecho, no viven y no mueren sino para y por el Nombre. Esta ofrenda total al Nombre por amor, sea que conlleve la efusión de la sangre, sea que no, es un martirio, «un martirio gnóstico» dirá Clemente de Alejandría, Padre de la Iglesia, un poco más tarde, en el año 193, «pues la gnosis es el conocimiento del Nombre» (*Stromata* L. 4, cap. 4, 15).

Durante los siglos siguientes se escribirán también en este ambiente textos maravillosos sobre el Nombre y su invocación, pero no serán nunca sino la expresión de

este conocimiento por la vida. Uno de los primeros en evocarlo es Hermas (alrededor del 150): «Todos los que han sufrido una vez por el Nombre son gloriosos ante Dios (...) El Nombre del Hijo de Dios es grande, infinito, y sostiene el mundo entero (...) Recibir el Nombre del Hijo de Dios es escapar de la muerte y entregarse a la vida (...) Nadie puede entrar en el reino si no es por el Nombre del Hijo»[2].

Cada una de estas frases está llena de contemplación y cargada de una experiencia en la que el Nombre contiene el misterio cristiano todo entero. No están hechas para ser leídas, sino para que se alimente uno de ellas...

A fines del siglo II, uno de los genios más grandes de la humanidad, Orígenes (muerto en el 253), a quien difícilmente se puede subestimar en su estatura de sabio, y cuya enseñanza no ha cesado de fascinar a los investigadores, escribe: «Yo quisiera llevar el Nombre de Cristo; querría llevar este Nombre que es bendito en nuestra tierra. Éste es mi deseo: que mi espíritu como mis obras me den el derecho de tener por nombre: cristiano»[3]. Pues, dice él, «hoy todavía el Nombre de Jesús apacigua las almas turbadas, reduce los demonios, cura las enfermedades; su uso infunde una suerte de dulzura maravillosa, asegura la pureza de las costumbres, inspira a la humanidad la generosidad, la mansedumbre»[4]. Este prodigioso fervor por Jesús se encuentra extendido por toda la obra de Orígenes; él no cesa de llamarlo «mi Señor Jesús» o «mi Jesús».

Uno de los cantores más excepcionales del Nombre es San Efrén el Sirio, muerto en el 373 y apodado la

---

2 Pastor de Hermas, *Semejanza* IX.

3 Hamman, *Dictionaire des Pères de l'Église*, p. 81. DDB.

4 *Contra Celso* 1, c. 7.

Cítara del Espíritu Santo. Su talento de poeta hace gala de un lirismo apasionado: «Jesús, Nombre digno de alabanzas –escribe–, puente invisible que hace pasar de la muerte a la vida. A ti he llegado y me he detenido» (*De Fide* 6, 17).

Pero nuestro objetivo aquí no es el de agotar este inmenso florilegio que muestra bien que es la misma fe de los Hechos de los Apóstoles la que prosigue y se profundiza a través de los siglos. Lo que nos importa no es tanto la erudición como el abrevar nuestra oración de hoy en las fuentes de nuestros Maestros de otros tiempos. Para ellos la Fuerza de Dios está realmente presente en el Nombre de Jesús. La invocación obra a manera de un sacramento; es una potencia deificante.

Este río de veneración y de amor se extiende también en Occidente, desde los primeros tiempos y hasta la Escuela Francesa, movimiento de espiritualidad en el siglo XVII. Algunas perlas merecen ser destacadas por su sabor. Así, San Paulino de Nola (431), obispo italiano, Padre de la Iglesia del siglo V, escribe: «Este Nombre es en la boca un néctar; en la lengua, una miel; es una ambrosía viva; si se ha gustado de él una vez, no sabe uno despegarse de él; él es para los ojos luz serena, y para los oídos, el son mismo de la vida»[5].

San Cesáreo de Arlés, Padre de la Iglesia muerto en 543, deja fluir su emoción cuando evoca «ese Nombre bienaventurado», e igualmente San Agustín de Hipona, muerto en 430, diciendo que «ese Nombre nos es tan amable y dulce de pronunciar»[6]. Es suficiente invocarlo, nota San Atanasio, en el siglo IV, para que los demonios

---

5 *La Prière de Jésus*, Chévetogne, p. 15.

6 *La Ciudad de Dios*, 18, 22.

se den a la fuga. «¿Quién es, pues, ese Salvador, para que yo grite su Nombre? (…) Es Jesús (…) Jesús olvida al orgulloso que ha provocado, mira al malhechor que invoca el Nombre suave, el Nombre deleitable, el Nombre que reconforta al pecador, el Nombre de dichosa esperanza (…) Yo me glorío en ti en medio de todos los que aman tu Nombre», escribe san Anselmo[7].

Una nueva sensibilidad se abre en esta época y San Bernardo, monje, asceta y autor espiritual, reformador de la orden cisterciense (†1153), irá a su encuentro con tal vigor que hará nacer toda una literatura sobre el Nombre. «El Nombre de Jesús es como aceite derramado, dirá entre otras cosas; resplandece cuando se le proclama, alimenta si se lo medita, apacigua y penetra cuando se le invoca[8]». Tomás de Celano, biógrafo contemporáneo de San Francisco de Asís (†1226), cuenta que éste «saboreaba» el Nombre de Jesús y quedaba «cautivado» al sólo oírlo: «Desde que oís su Nombre –escribe a sus hermanos– debéis adorar al Señor con respeto y temor, prosternados en tierra»[9]. San Francisco lleva el Nombre de Jesús en su corazón, en sus labios, en sus oído, en su lengua, en sus manos, captado por una emoción que la razón no puede concebir, y parece un hombre nuevo de un nuevo tiempo…

Con el movimiento fransciscano, la veneración del Nombre de Jesús se populariza y su difusión se generaliza. Los frailes mendicantes aconsejan a los fieles el recurso al Santo Nombre de Jesús para obtener, por ejemplo, la liberación de la tentación o de obsesiones demoníacas. Enrique Suso (†1366), dominico del siglo XIV, llegará has-

---

7 *Meditaciones* (Maredsous), p. 134.
8 Ed. Leclerc, Roma, t. 1, p. 82.
9 *Vita* I: 1, 30, 115 y 82.

ta grabar el nombre sobre su pecho, buscando la «fusión» por la oración continua y asociando al Señor con el menor latido de su corazón. El emblema I.H.S. será bordado en las vestiduras, en los ornamentos litúrgicos; después, pintado o esculpido en las fachadas de las iglesias, los monumentos, las casas, escrito al principio de las actas y de las cartas e incluso grabado sobre las monedas... Juana de Arco inscribirá el nombre de Jesús y de María sobre su bandera; en la hoguera de Orleans, sus últimas palabras se fijarán en una sola palabra repetida incansablemente: «Jesús... Jesús...».

En torno al nombre de Jesús nacen también toda clase de cofradías y de sociedades, produciendo abundantes publicaciones, celebraciones de oficios y de misas del Santo Nombre, hasta la aparición de los jesuitas: «Societas Iesu». Las cofradías tienen con frecuencia como objetivo el enseñar a los condenados a muerte la invocación del Nombre de Jesús para su gran tránsito. El Nombre de Jesús llega a ser para el pueblo mismo «foco de luz y fuente de todas las gracias», según el título significativo de un libro dedicado a este período.

Pero este fervor popular se perderá en el curso de los últimos siglos. En Occidente no se inculca en la catequesis y queda como un rasgo aislado de algunos santos. Si es verdad que éstos son los anunciadores de tiempos nuevos y como faros para el provenir, entonces se debe esperar mucho de Charles de Foucauld (†1916) y Santa Teresa de Lisieux (†1897) que, en los albores del siglo XX, estaban fascinados por el Nombre de Jesús, repitiéndolo sin cesar y viéndolo por todas partes, siendo él su «único tesoro», y nombrándose ellos mismos con este Nombre: Carlos de Jesús, Teresa del Niño Jesús...

Este amor loco por el Nombre divino se convertirá en el terreno sobre el que se depositará la flor de la

plegaria llamada «Oración de Jesús» u «Oración del Corazón».

Como hemos visto, la realidad profunda de la Oración del Corazón está presente con fuerza a lo largo de la Tradición judeo-cristiana desde los orígenes del Antiguo Testamento. Ha animado la fe de los pueblos y suscitados gigantes de santidad.

La invocación del Nombre podía tomar formas múltiples en el Antiguo Testamento: «¡Piedad, Yahvé, para tu pueblo!» (Joel 2, 17)»; «¡ay, Yahvé, salva mi vida!» (Salmo 116/114, 4)!»; «¡Yahvé, Yahvé, Dios de ternura! (Éxodo 34, 6)»; «Señor ¡sálvame en tu Nombre!» (Salmo 54/53, 1), o simplemente la repetición del Nombre: «Adonai», como más tarde se repetirá: «Jesús». Del Nuevo Testamento se conoce el grito del ciego al borde del camino: «¡Hijo de David, ten piedad de mí» (Mateo 9, 27), o el del publicano: «¡Oh Dios, ten piedad de mí, pecador!» (Lucas 18, 13). Estos gritos son lejanos precursores de la Oración de Jesús.

Pero harán falta aún algunos siglos para verla formular un día en los términos actuales. Una lenta maduración de la conciencia teológica es necesaria para recoger en tan pocas palabras lo esencial de toda la fe cristiana y ofrecer a nuestra ascesis la flecha apta para abrirse camino en nosotros hasta atravesar el corazón... En esta maduración se dibujan algunas grandes etapas históricas. Nosotros no queremos hacer aquí, digámoslo una vez más, historia, sino alimentar nuestra oración...

El nacimiento de la fórmula de la oración

El primero en introducir una sistematización de la fórmula parece haber sido San Juan Casiano, autor de

una verdadera filocalia de los Padres del Desierto aparecida en 399. La «fórmula» que él no cesa de repetir es el primer versículo del Salmo 70: «Oh Dios, ven en mi ayuda; Señor, date prisa en socorrerme». Como se dirá más tarde tratándose de la Oración de Jesús propiamente dicha, esta consideración «despierta en nosotros la piedad, vence todas las tentaciones, combate todas las enfermedades del alma: malas inclinaciones, afecciones, vicios, sobre todo carnales, irritaciones, peligros y ocasiones de pecar. Va contra las ilusiones, las manifestaciones nocturnas de los demonios; en fin, hace guardar el perpetuo recuerdo de Dios y mantiene fácilmente y sin molestia una oración asidua y continua»[10].

Poco a poco esta repetición lleva a la «perfección de la oración, sin imagen» o bien pronto no se expresará ya más con palabras: ella será «un surgir en un aliento todo de fuego, un inefable arrebato, un ímpetu de espíritu insaciable. Alegre fuera de los sentidos y de todo lo visible, por estos gemidos y suspiros inenarrables el alma se derrama hacia Dios».

San Antonio el Grande, el «padre del monacato», utilizaba igualmente la fórmula corta y aconsejaba «rumiar» continuamente una frase de la Escritura. Después San Arsenio, campeón del hesiquiasmo[11], repite: «Señor, condúceme de modo que yo me salve». O también: «Dios, no me abandones». San Macario entra en el mismo movimiento. «No hace falta repetir» –dice siguiendo a Cristo. Como el Señor sabe todo lo que nos es útil, es

[10] Hausherr, *o.c.*, p. 188.

[11] Del griego *hesychía*: reposo, quietud, tranquilidad. Es el modo de vida en el silencio y la paz interior buscados por los que practican la oración perpetua. *Hesychia* es con frecuencia asimilado también a base o cimientos.

suficiente con exclamar: «Señor ¡ven en mi ayuda!». O mantenerse en una actitud de abandono: «¡Que se haga como tú quieres, Señor, y como te gusta!»[12]. En cuanto a Evagrio, monje y amigo de San Macario, enseña la práctica de las oraciones jaculatorias sacadas de la Biblia[13].

Lucio, monje antioqueño, repite sin cesar el primer versículo del Salmo 51: «¡Señor, ten piedad de mí; en tu gran misericordia borra mis pecados!». Confesada explícitamente en la oración o no, el gran asunto para todos es ser liberados del pecado, obstáculo en el Camino. Por eso San Nilo dirá que es necesario combatir a los demonios por «el recuerdo de Nuestro Señor, la fervorosa invocación del venerable Nombre día y noche, la consideración de las palabras inspiradas...»[14] y «arrojarse delante de Dios gritando: Hijo de Dios, socórreme»[15].

San Juan Crisóstomo, patriarca de Constantinopla en el siglo IV, interpreta la exhortación de Cristo de no parlotear a la manera de los paganos, como una invitación a la «sobriedad mental», pues es ella la que «nos sirve para ser escuchados y no la multitud de las palabras. Cristo nos ha enseñado allí una medida de oración. Nos recomienda, como San Pablo, hacer oraciones cortas y frecuentes con pequeños intervalos... Haciendo esto, te será fácil permanecer despierto y tú harás tus oraciones con mucha presencia de espíritu»[16].

---

12 *Verbia Seniorum* 3, n. 207.

13 *De Oratione*, cap. 98.

14 *Epist.* 3, 278, col. 521 B.C.

15 *De Octo Vitiis.*

16 P.G. 54, 646.

El monte Sinaí

No lejos de los desiertos de Egipto y de Palestina, donde han vivido la mayor parte de los que acabamos de evocar, el primer testigo del movimiento sinaíta es San Diadoco de Foticé, padre griego del siglo V. Se atribuye con frecuencia a Diadoco de Foticé la paternidad de la Oración de Jesús, pero, de hecho, él no utiliza nunca la fórmula clásica. Él insiste mucho en el perpetuo «recuerdo de Dios», cuyo trasfondo antropológico y teológico es, con seguridad, exactamente el mismo que el de la Oración de Jesús. El pecado de desobediencia, dice, ha producido en el hombre, simple y unificado al principio, un desgarrón esquizofrénico, y hace del alma un foco de pasiones psíquicas. Es preciso, pues, por el recuerdo constante de Dios, obrar sobre la memoria para reencontrar la unidad perdida.

Para esto el medio es «meditar este santo y glorioso nombre en el fondo del corazón, en una ocupación total y con un cuidado riguroso». Entonces, poco a poco, todo pensamiento desaparece; la memoria sale de lo múltiple y su unifica, la simplicidad original surge en la conciencia y en el amor. Pero esto es imposible sin la ascesis que es, en primer lugar, para Diadoco la firme «decisión del hombre de volverse todo entero hacia el Señor». Sólo en este «ardor decidido», una disposición de humildad, practicando los mandamientos y llamando sin tregua al Señor, el fuego de la Santa Gracia iluminará todos los sentidos...

El que cristaliza en torno a sí toda la espiritualidad sinaítica es San Juan Clímaco (+649), célebre por su libro *La Escala Santa* que ha inspirado a generaciones de monjes. Hace falta apartar la reflexión, dice, abandonar lo múltiple en la oración y sujetarse a una sola palabra (monología)

para entrar en la «despreocupación total de todas las cosas; un cabello es suficiente para enturbiar la mirada; una simple preocupación, para destruir la hesiquía; la soledad es despojo de los pensamientos y renuncia a los cuidados razonables». «Con el nombre de Jesús, azota de los enemigos, pues no hay ni el Cielo ni en la Tierra un arma más potente». «Que el recuerdo de Jesús sea una sola cosa con la respiración; entonces tú conocerás la utilidad de la hesiquía, que es perpetua adoración en presencia de Dios».

El nombre de Jesús debe, pues, «pegarse» a nuestro aliento a fin de que nos comunique sus energías y su gracia. Entonces la contemplación trae todo su fruto y se convierte en una comunión más allá de todo discurso. Estando el pensamiento racional y sobre todo la imaginación a las puertas del obrar, la «retención del pensamiento» y la «guarda del corazón» por la Oración del Nombre remodelarán al hombre tanto en su fuero interno como en su acción exterior.

Con las *Centurias de Hesiquio*, monje en el Sinaí (siglo VIII), que son uno de los documentos más importantes sobre la Oración hesiquiasta, se da un paso adelante: no sólo la Oración de Jesús (es el primero, además, en utilizar esta expresión) «debe ser continuamente respirada, y no sólo unirse a tu respiración, sino también a toda tu vida. Cuando el espíritu ha sido purificado y unificado por la oración, dice, nuestros pensamientos nadan en él como los alegres delfines en un mar apaciguado. Entonces se entabla un diálogo en que Cristo, convertido en Maestro interior, hace conocer al corazón su voluntad. El nombre de Jesús entra al principio en nuestra vida como una lámpara en las tinieblas, después es como un claro de luna, en fin, es el salir del sol».

El sol, evidentemente, lo ilumina todo, y toda vida depende de él; así la Oración de Jesús, para Hesiquio, es

totalitaria e impregna toda la existencia, haga lo que haga el hombre, ya sea que ore o que trabaje, del mismo modo que él no cesa de respirar.

San Simeón, el nuevo teólogo (949-1022)

Es, ciertamente, el nombre más grande conocido de la espiritualidad ortodoxa después del período propiamente patrístico, con San Gregorio Pálamas[17]. Simeón pone el acento sobre la primacía de lo espiritual y la necesidad de la experiencia mística como conocimiento experimental de la vida eterna que comienza aquí y ahora. Se ha llamado a Simeón «amante» de Cristo y «heraldo» del Espíritu. Él está literalmente poseído por los dos. «Yo me convierto en Dios –dice– por la unión inefable».

Sin hablar explícitamente de la Oración de Jesús como tal, Simeón desarrolla sin embargo, toda una espiritualidad de las más realistas, incluso en el plano psicológico, de la incorporación a Cristo: «El Espíritu hace penetrar a Cristo hasta la punta de nuestros dedos, penetra nuestro cuerpo», escribe, y, todavía, en los Himnos: «¡Yo, indigno, soy la mano y el pie de Cristo! Yo muevo mi mano, y mi mano es todo Cristo, pues la divinidad de Dios está unida a mí indivisiblemente». Aquí el cambio del ser va hasta la mutación misma de lo psicosomático y el cambio de la condición humana toda entera. Pero Simeón se inscribe en una tradición ya antigua, pues ¿no predicaba San Macario en sus *Homilías* del siglo V: «Tener otros ojos suyos, otra cabeza suya, orejas, manos y pies que no son más que suyos»?

---

[17] Monje en Atos, después obispo de Tesalónica (siglo XIV).

Se ha atribuido durante largo tiempo a Simeón un célebre opúsculo titulado *Método de la oración y de la atención sagrada*. Pero los exegetas, en particular I. Hausherr que ha hecho una edición crítica del texto, han demostrado que su autor es probablemente el monje Nicéforo, que vivió en el monte Atos (en siglo XIV) y fue uno de los maestros de Gregorio Pálamas[18]. Nicéforo mismo, por otra parte, no ha hecho sino actualizar prácticas muy antiguas, que se remontan incluso más allá de los sinaítas.

El *Método* consiste en sentarse en la oscuridad, bajar la cabeza, fijar los ojos en medio del abdomen para descubrir el lugar del corazón, repetir incansablemente: «¡Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten piedad de mí!», al ritmo de la respiración retardada lo más posible, con exclusión de todo pensamiento discursivo. «La perseverancia, día y noche, en esta práctica abre el corazón y da el amor, la alegría, la paz y todo lo demás; todas las peticiones son oídas».

En el mismo contexto, es preciso citar a un monje llamado Crisóstomo que nos ha dejado este magnífico texto: «Hay que repetir de la mañana a la noche: Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten piedad de nosotros. Hay que orar lo mismo al comer que al beber. Es necesario hacer memoria de Jesucristo hasta que el nombre del Señor penetre en nuestro corazón y descienda profundamente, aplaste al dragón y vivifique el alma. Es preciso que nuestro corazón absorba al Señor y que el Señor absorba nuestro corazón y que los dos se conviertan en uno».

---

[18] *Orientalia Christiana*, vol. IX-2 (Roma).

El monte Atos (siglos XIV-XV)

La Oración de Jesús existe desde hace mucho tiempo en el Monte Atos, desde que Gregorio Pálamas, dejando el Sinaí, llegó a la Santa Montaña. Por él, la Montaña encontrará toda su llama. Contrariamente a la historia anterior, durante esta época se insistirá más en la rigidez de la fórmula y en la técnica psico-física. San Gregorio dirá que es necesario atenerse lo más posible a una sola fórmula, pues las plantas trasplantadas con demasiada frecuencia no echan raíces. La oración hace nacer en nosotros la vida mística, que para Gregorio, es el despertar de la energía del Espíritu, latente en nosotros desde nuestro bautismo. No se trata de repetir el nombre de Jesús mecánicamente, sino de nutrirse de él como de un alimento. Una comunión eucarística nos lleva a decir con San Pablo: «No soy yo el que vive, es Cristo el que vive en mí», o según el grito de San Gregorio mismo: «¡Carne de mi carne, hueso de mis huesos!». El hombre está llamado a la deificación en su totalidad cuerpo-alma-espíritu, y la invocación del Nombre le lleva a la visión de la Luz del Tabor, luz que emana de Cristo desde su transfiguración (Lucas 9, 28).

Esta teología dio pie a una polémica enojosa entre griegos y latinos, suscitada por el monje calabrés Barlaám, adversario de Gregorio Pálamas y de los hesiquiastas (siglo XIV). San Gregorio recordó en esta época la famosa distinción entre la esencia inaccesible de Dios y las energías divinas increadas por las que nosotros experimentamos a Dios que se dan a los que le invocan con fe y amor. En 1355 la Iglesia Ortodoxa declaró oficial esta doctrina.

En el entorno de San Gregorio, en el Monte Atos, habría que, al menos, recoger el nombre de San Máximo,

monje y teólogo griego siglo VII, por haber escrito que él no tenía mejor manera de decir la Oración de Jesús, que dejar que María la diga en nosotros. Al orar en nosotros, también María forma a Cristo en nosotros.

De esta misma época datan las *Centurias* de Calixto e Ignacio Xantópulos, monjes del Monte Atos (siglo XIV), que hacen de la Oración de Jesús todo un modo de vida. La enraizan en el movimiento respiratorio hasta en la intimidad del ser, en que ella encontrará, según la expresión del Cantar de los Cantares, su «herida de amor». Pero su signo de autenticidad debe ser la fe y las buenas obras, y su contexto ascético, el silencio, las vigilias, el ayuno, la lectura de las Escrituras y la frecuentación de la Eucaristía... La Oración induce, en suma, un estilo de vida: la vida hesiquiasta.

La filocalia y el peregrino ruso (siglo XVIII)

El siglo XVIII está marcado, en Occidente, por la publicación de la Enciclopedia, que recoge todos los conocimientos humanos, triunfo del Racionalismo y de las Luces. En Oriente, el Monte Atos, después de todo un período de declive, se despierta en el mismo momento y como por antítesis (quizá sea más justo decir «por síntesis») publica en 1782 la Filocalia, gran obra que compila todos los conocimientos hesiquiastas, triunfo del «hombre oculto de corazón» y de la Luz increada que viene a inundarlo de su Presencia Tri-Unica.

«Filocalia» quiere decir «amor de la Belleza». Es obra de San Macario de Corinto (1731-1805) y de San Nicomedes el Hagiorita (1748-1809). Es una verdadera suma de la vida hesiquiasta y, sobre todo, de la Oración de Jesús. «Este libro, dice Nicodemo, es el tesoro de la sobrie-

dad, la salvaguardia de la inteligencia, la mística enseñanza de la oración del espíritu, el modelo eminente de la vida activa, el guía infalible de la contemplación, el paraíso de los Padres y la cadena de las virtudes. Un libro que es el recuerdo familiar y asiduo de Jesús»[19]. Su traducción al francés fue un acontecimiento espiritual considerable.

Además de esta vasta antología de la oración hesiquiasta, San Nicodemo el Hagiorita ha escrito otras obras[20], particularmente sobre la Oración de Jesús, en las cuales retoma la enseñanza de los Padres sobre la manera de sentarse, la retención del aliento para evitar la dispersión, y aconseja practicarla durante una o dos horas sin interrupción por la tarde, en un lugar tranquilo y oscuro. No se trata de una repetición mecánica, sino de un recogerse del hombre en su totalidad, pues de lo contrario la oración por sí sola no logra su fruto: «Es necesario poner en movimiento el poder de la voluntad, dice; es necesario que el alma diga esta oración con toda su voluntad, toda su fuerza y todo su amor», sin imagen y sin forma.

Paralelamente a este movimiento de renacimiento en el Monte Atos, en los países eslavos la Oración de Jesús encuentra su apóstol en el *Starets* (padre espiritual) Païssi Velitchkovski (1722-1794). Su traducción al eslavo de la Filocalia tuvo una influencia enorme sobre el pueblo ruso en todas las capas de la sociedad, desde la aristocracia intelectual hasta el simple campesino. De esta corriente carismática nacieron grandes *starets* rusos como, por ejemplo, San Serafín de Sarov, y obras como *Relatos de un Peregrino Ruso*[21].

---

[19] *Petit Philocalie,* Ed. du Seuil, París, p. 9-10.

[20] Entre ellas, un *Manuel d'exhortation sur la garde des cinq sens, de l'imagination et du coeur,* Atenas 1801.

[21] Publicado en castellano por varias editoriales, entre ellas, Sígueme, Salamanca, 1997.

Es bueno evocar aquí esa gran figura que es San Serafín (+1833), tan popular en Rusia como San Francisco entre nosotros. Serafín estaba literalmente transfigurado por la Luz del Tabor y desbordado por la Alegría Pascual, poseído por Dios.

> Toda la ciencia está allí, dice: yendo y viniendo, sentado o de pie, en el trabajo, en la iglesia, deja que la Oración de Jesús se escape constantemente de tus labios: «Señor Jesucristo, ten piedad de mí pecador». Con esta plegaria en el corazón encontrarás la paz interior y la sobriedad del cuerpo y del alma (...) Cuando comiences a orar, reúne todas las fuerzas interiores de tu espíritu, júntalas a tu corazón y permanece atento. Un día o dos o más, haz tu oración sólo con tu espíritu pronunciando atenta y separadamente cada palabra. Cuando el Señor caliente tu corazón por su gracia y junte todas tus energías en un pensamiento único, la oración interior será para ti como una fuente de agua viva que mana sin pararse, alimentándote y vivificándote constantemente[22].
>
> Cuando el alma esta purificada por la penitencia (...) entonces el hombre, en proporción a su celo y a la adhesión de su espíritu al Bien-Amado, encuentra en la invocación del Nombre delicias que despiertan en él la voluntad de buscar la iluminación más alta[23].

De todo esto San Serafín es el vivo testimonio. Su extraordinario poder de irradiación proviene del hecho de ser una persona totalmente desposeída de sí misma y embargada por Dios: «Como el hierro que se abandona al herrero, yo me he entregado completamente a Dios y es Él sólo el que obra».

---

[22] *La Prière de Jésus*, Chevetogne, p. 64.

[23] L.A. LASSUS, *Le Starets Séraphin de Sarov*. O.E.I.L., p. 22 y 48.

Los *Relatos de un peregrino ruso* aparecieron en 1884 en Kazán (Rusia), como obra de un autor anónimo. Cuentan cómo un *starets* somete al peregrino a una ascesis progresiva: debe decir la oración 3.000 veces al día, después 6.000 y, por fin, 12.000 veces. Entonces, dejando de contar, su oración se asocia a cada respiración y a cada latido del corazón; después, un día los labios callan, él no escucha más que a su corazón que habla y la oración le alimenta cuando tiene hambre, le da agua cuando tiene sed, le hace descansar en la fatiga, le protege en los peligros y le inspira en cada momento: «Alguna vez mi corazón estallaba de alegría, escribe, tan ligero se encontraba y lleno de libertad (...) A veces yo sentía un amor ardoroso hacia Jesucristo (...) A veces, invocando el nombre de Jesús, me encontraba henchido de felicidad».

Este pequeño libro es una perla de la literatura espiritual ortodoxa, una verdadera joya evangélica que reluce con mayor fulgor en estos tiempos bárbaros; ¡se ha de leer por cualquiera que practique la Oración de Jesús!

La época contemporánea

Dos grandes nombres se perfilan a finales del siglo XIX: dos obispos, que se retiran, después de algunos años de ministerio, a la vida solitaria. Son San Ignacio Briantchaninov (1807-1867) y San Teófanes el Recluso (1815-1894). Ignacio y Teófanes han hecho, por su cuenta, dos ediciones de la Filocalia.

La de Teófanes, aunque amplifica el texto considerablemente, deja de lado las técnicas psico-físicas, que, según él, «escandalizan a unos, apartan de la práctica a otros y deforman el ejercicio mismo (...) Estos procedi-

mientos no son sino preparaciones exteriores a la actividad interior, muletas, en suma (...) Sujetar su esperanza, aunque no fuera sino por un solo pelo a esta obra personal, es ya desviarse del camino derecho (...) Fatigaos hasta el agotamiento, poned en tensión vuestras fuerzas hasta el último grado, pero la obra misma de salvación esperadla del Señor sólo[24].

En sus respectivas obras, tanto Ignacio como Teófanes han retomado la antigua Tradición sometiéndola a una reflexión teológica rigurosa. Desconfiando de todo quietismo, ponen un cierto acento sobre el sentido del pecado y de la gratuidad de la Gracia, la cual no se nos da como fruto de nuestros esfuerzos ascéticos, aunque no podamos recibir nada de Dios sin ellos. «La esencia de la práctica de la Oración de Jesús –dice Teófanes– consiste en adquirir el hábito de permanecer con la inteligencia en el corazón, sin representarse nada, en la convicción de que Dios está próximo, que él ve y que él escucha».

Ignacio y Teófanes distinguen tres etapas en la oración de Jesús: al principio, es «laboriosa» a causa del esfuerzo voluntario impulsado hasta «el empeño del don total de sí». Después, con la ayuda de la Gracia, se convierte en «espontánea». Por último, cuando calla toda palabra, se entra en la «contemplación».

Para Teófanes se trata de una verdadera re-creación, en la que «las manos de Dios han tocado mi ser: entonces la inteligencia, el corazón y el cuerpo se reúnen para constituir una unidad total; después se han sumergido en Dios»[25].

---

[24] Obra colectiva, *La douloureuse joie*, Ed. Bellefontaine, p. 98.
[25] *Idem*, p. 111.

Teófanes insiste como ningún otro en el «sentir» de la Presencia... En la compenetración inseparable de cuerpo-alma-espíritu. Sabe que en el hombre todo pasa por el cuerpo. Lo contrario ¡sería más que dudoso en una religión de la encarnación! Si Teófanes tiene una actitud crítica con respecto a los métodos psicosomáticos es, sin duda, a causa de los resabios «espiritualistas» de su época y del riesgo, siempre actual por otra parte, de una utilización mecánica de estos procedimientos, que llevan a esperar un resultado como respuesta a nuestros esfuerzos voluntarios... Esta desconfianza justificada no le ha impedido el retomar por su cuenta los consejos de los Padres sobre el cimiento hesiquiasta, la respiración, la unión al principio física del intelecto y del corazón, el calor sentido en el pecho, la alta importancia para él del «sentimiento» por el cual «comienza toda religión...»[26].

La Historia no tiene aún perspectiva para hablar de nuestro siglo. Hay hombres abismados en la oración en la Santa Montaña de Atos, en Rusia y un poco por todas partes, escondidos para siempre en el silencio de sus grutas y de las catacumbas de nuestros tiempos, verdaderos maestros espirituales, inundados por la luz divina y de los cuales no conocemos ni el nombre. Pero no cesan de alimentar secretamente al mundo sin que nosotros lo sepamos, pues subsistimos gracias únicamente a la oración de los santos...

Dos de entre ellos, no obstante, nos son conocidos, porque han dejado huellas de su enseñanza: el santo *sta-*

---

[26] Un buena síntesis de Teófanes la da la obra de Spidlik *La Doctrine spirituelle de Théophane le Reclus*, Roma, 1965. Para Ignacio Briantchaninoff, *Approches de la Prière de Jésus*, Éd. Bellefontaine, y E. Simonod, *La Prière de Jésus selon J. Briantchaninoff*, Éd. Présence.

rets Silouane (1938) y su discípulo el Padre Sophrony[27]. Este último, muerto en 1993, ha fundado un monasterio en Inglaterra que difunde el mensaje recibido de Silouane. Los dos monjes han vivido juntos su amistad espiritual durante veintiún años en el Monte Atos. La revelación que el *starets* Silouane recibió de Cristo, encontrándose en una experiencia de tinieblas infernales, en el fondo de la desesperación y del abandono de Dios, fue la Luz de toda su vida y de su obra: «¡Mantén tu alma en el infierno y no desesperes!».

Esta luz luce también en las tinieblas de nuestro tiempo de desesperación general en el que los hombres y mujeres, lejos de todo arrepentimiento y cada vez más fratricidas, pierden la gracia y terminan por no creer en la resurrección. Este horizonte, cerrado más o menos conscientemente por una autocondenación a la nada, llena el alma contemporánea de amargura. Pero «no desesperes» –dice Cristo a Silouane–, pues al borde de este abismo está el Señor con toda la inmensidad de su amor al hombre...

Caer en la cuenta de esto es la raíz de toda verdadera oración, y entonces el Camino hacia la Luz se hace posible. La aceptación de nuestro infierno –y cada uno tiene el suyo–, vivir plenamente lo que nos ha sido dado a vivir aquí y ahora sin desesperar, incluso amando lo que nos crucifica, aniquila en nosotros toda pasión y hace libre al corazón para recibir el amor divino y configurarnos cada vez más con Cristo muerto y resucitado: «Fuera de esta experiencia de descenso al infierno, es imposible conocer verdaderamente lo que es el amor de Cristo, su Gólgota y su Resurrección», escribe el Padre

[27] Sophrony, *Starets Silouane*, Éd. Présence; *Sa vie est la mienne*, Éd. du Cerf; *Voir Dieu tel qu'il est*, Éd. Labor et Fides.

Sophrony[28]. «Imposible», pues allí se encuentran el fundamento y el sentido de la humildad sin la cual la oración es inútil e incluso peligrosa. Cuando Silouane ha descendido así, en el despojo de su infierno, hasta los confines de la muerte, «Cristo se le apareció con gran potencia, la Luz de la Divinidad lo iluminó y la gracia del Espíritu Santo llenó completamente incluso su cuerpo; la vida increada le tomó y él se revistió de la humildad de Cristo, que es indescriptible... La humildad es la luz en la cual nosotros podemos ver la Luz, Dios»[29].

Cuando el hombre ora en su infierno, no lo hace de una manera superficial y exterior: grita hacia Dios, a veces con lágrimas, desde el fondo de su corazón; entonces el intelecto está unido a su corazón. Incluso si es por un breve momento, él hace, sin embargo, la experiencia de esta reunificación no habitual en él y sabrá reencontrarla cada vez más frecuentemente, gracias a la oración. «Las lágrimas de compunción durante la oración son un índice cierto de la fusión del intelecto y el corazón, un signo de que la oración ha llegado a su primer lugar; por eso los ascetas tienen a las lágrimas en tan alta estima»[30]. Se trata, con toda seguridad, de lágrimas de arrepentimiento: se llora el alejamiento de Dios y el sufrimiento encuentra su motivo en la separación.

Silouane era una persona de oración. La Oración de Jesús le acompañaba día y noche, y él nos ha enseñado que esa configuración con Jesús que ejerce la oración sobre el que la practica, conduce a éste al mismo itinerario de Jesús por el sufrimiento y la muerte hacia la resurrección desde aquí abajo. ¿No ha dicho Jesús: «Yo soy

---

[28] *Starets Siloaune*, o.c., p. 206.

[29] *Voir Dieu tel qu'il est*, o.c., p. 75.

[30] *Starets Silouane*, o.c., p. 134.

el Camino», e incluso que no hay otro camino fuera de Él? «Nadie va al Padre sino por mí» (Juan 14, 6). Pero «si el Señor fue transfigurado, nosotros también seremos transfigurados y desde ahora, en la Tierra, con tal de que nuestras aspiraciones íntimas sean semejantes a las suyas»[31]. En este camino hay muchos oasis de Luz en el seno mismo de las tinieblas... Camino y oración se confunden, y porque el camino de esta vida es perpetuo, la oración lo es también.

[31] *Idem*, p. 206.

3

Práctica de la Oración de Jesús

Si quieres orar, desciende
a la cripta de tu corazón

(Mateo 6, 6)

La Oración de Jesús lo contiene todo: el cielo y la tierra, el hombre y Dios; es la quintaesencia de toda teología y de la antropología, el núcleo mismo de la Biblia, un Camino de amor donde el hombre y Dios se encuentran, el lugar de su Alianza en la que ellos mezclan su sangre y sus entrañas en la locura de una comunión infinita... ¡Y los que anatematizaron en su tiempo a los monjes hesiquiastas con el veredicto de «nominalistas» no sabían lo que decían! Pues focalizándose en su centro más interior, el hombre abandona paradójicamente todo intimismo para alcanzar el ombligo del universo, el Hogar incandescente de toda vida. A este punto focal la vida nos llama a cada instante y no sólo de vez en cuando... He aquí porqué la Oración de Jesús tiende a convertirse en perpetua y a conquistar la plenitud del tiempo, incluso el de la noche.

Si es verdad que sólo la Oración tiene el poder de despertar y de profundizar el espíritu en nosotros, es decir, lo que hace que un hombre sea un hombre más allá del cuerpo y del alma, entonces sólo el que ora es un hombre normal. Y, por este hecho, la oración está por encima de todas las cosas, por delante de todas las cosas y las debe acompañar a todas. «Ningún bien se puede hacer sin ella», dice el Peregrino ruso. La Oración de Jesús es exactamente la práctica, pues -prosigue el peregrino- «ella es la invocación continua e ininterrumpida del nombre de Jesús con los labios, el corazón y la inteligencia, en el sentimiento de su Presencia, en todo lugar, en todo tiempo, incluso durante el sueño: Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten piedad de mí, pecador».

Simple hasta el extremo, al alcance del más pobre al igual que del gran contemplativo, esta Oración conduce al uno y al otro, sin embargo, a los más profundos misterios. Hace del ser humano un peregrino en marcha hacia su Tierra Prometida, que es en primer lugar su propio corazón, ya sea al aire libre, ya sea en la fábrica, en la oficina o en las faenas domésticas, haciendo las compras en el supermercado, al volante del coche, postrado en una cama de enfermo o gozando de buena salud... No hay oficio o situación que no pueda armonizarse con ella y que ella no ilumine con una luz totalmente nueva.

El hombre que ha escogido la Oración de Jesús como Camino de Vida no tiene otros intereses; o mejor, todos los otros intereses de su vida no encuentran su sentido, su peso y su cumplimiento más que en la Oración. Como todo hombre que trabaja en una gran obra, se deja absorber totalmente por ella: se encierra en Jesús, hace de él su claustro y ve y vive todo el resto de su vida en Él y por Él...

A semejante persona se le puede hacer en cualquier momento la pregunta de Jesús a sus primeros discípulos: «¿Qué buscáis?» (Juan 1, 38), y respondería infaliblemente, cualquiera que sea su tarea exterior: «¡A Jesús!». Este exclusivismo absoluto, el único capaz de realizar grandes empresas, lo unifica; todo se le vuelve sencillo pues, para él, Jesús es la substancia de todo, es «la Verdad y la Vida» (Juan 14, 6), la respuesta a cualquier problema, la solución a todo.

La oración interior y constante mantiene esta conciencia que no cesa de profundizar y de transformarse, conciencia de un presente sin fondo. Poco a poco, los pensamientos desaparecen y, sobre todo, el deseo múltiple, ese gran símbolo del ego. Como el aceite, el Santo Nombre nos impregna de su Presencia. Ése es el sentido de la palabra griega *eléison* (ten piedad): como el aceite penetra el papel y lo vuelve transparente, así yo me vuelvo transparente, una atmósfera se crea en mí y alrededor de mí.

Pero cuando se pierde el contacto con ese sentimiento poderoso que no es una emoción, se experimenta una carencia, todo se vuelve opaco, y nos convertimos en sonámbulos. Esto quiere decir que existe una forma bien real de vivir en Cristo, una manera de ser y de comprenderlo todo en Él, de tratar a su luz los problemas aparentemente más profanos. La Oración de Jesús sirve para introducir la contemplación en la vida corriente.

Según la necesidad y también las posibilidades, se pronuncia la Oración, al principio, con los labios de una manera seguida, con un ritmo más o menos rápido, pero que permite siempre hacerlo con todo el corazón y la inteligencia, clavada la atención en Dios con amor, absorbiendo con toda la conciencia cada Palabra de la Oración.

Otras veces, según sean las circunstancias externas o incluso la fatiga, se dice la Oración jalonada por largos intervalos durante los cuales se degusta simplemente esa atmósfera de la Presencia que en ningún momento nos deja, como si fuera un ave de gran envergadura que da un golpe con las alas y después se deja llevar quedamente por las corrientes de aire en un acto de abandono... También, como el ave, que descubre por el batir de sus alas que no hay vacío debajo de ella, así el hombre, por la Oración, descubre la Presencia que le precede y le acompaña por todas partes, le lleva y le transporta hacia las esferas divinas; éstas, a veces, no son del mundo, y, sin embargo, están en el trasfondo, aquí y ahora. El Nombre de Jesús es una revelación y obra siempre como un revelador en nosotros y alrededor de nosotros. En el Evangelio, cuando los ciegos –lo somos nosotros también hoy– rezan esta Oración encuentran la luz y la vista, y el mundo se les revela (Mateo 20, 30-34 y Lucas 18,38-43).

Pero, para que un día el universo entero se convierta para nosotros en luz es preciso comenzar haciendo caso a la invitación de Cristo mismo, por «descender hasta la cripta de nuestro corazón» (Mateo 6, 6), allá donde se encuentra la chispa divina y, en la soledad, dejar que prenda el fuego.

Un día al abad Arsenio, gigante del hesiquiasmo de los primeros tiempos, recibió del Señor mismo este aforismo que se convirtió en la base de toda la Oración: «Huye, calla, guarda el recogimiento»[1]. Estos son los tres grados del silencio. Al principio de la vida espiritual hay, de entrada, una ruptura que despoja de lo inútil, ofrece las condiciones indispensables y re-orienta el ser. Esta ruptura es una necesidad física, ciertamente: se

---

1 *Les Apotegmes des Pères du Désert*, Éd. Bellefontaine.

sumerge uno en la soledad que corta por lo sano todo, radicalmente. Pero una vez conquistado este espacio físico, se convierte en una realidad interior a la cual me puedo retirar en medio mismo del ruido. Crea un estado de ánimo que no da agarradero a nada y queda indiferente a las solicitaciones del mundo.

Instalado en este retiro interior, comienza entonces la verdadera conquista del silencio, que es el combate de una vida hasta la supresión de todo mal pensamiento, pues en él se encuentra «la fuente y el principio de todo pecado», dice Orígenes. Cada pensamiento que se presenta es pues discernido: «¿eres de nuestro partido o del contrario?». Y, según el caso, es aplastado por la Oración o transfigurado por ella. Ascesis rigurosa sin la cual no hay ni oración ni silencio. Esta convicción es unánime entre los Padres, que la repiten en todos los tonos.

Pero cuando este silencio de lo mental se hace efectivo, hay recogimiento, descenso hacia la plenitud del corazón donde el silencio se hace Silencio. Ése del que San Ignacio de Antioquía ha dicho que engendra a Jesucristo.

Con este Silencio nace, pues, también la Oración de Jesús en nosotros. En el recogimiento toda la persona se torna escucha; es el gran método que propone la Biblia: *Shema Israel!* (Escucha, oh Israel), actitud que contiene a la vez las tres características del silencio: «Huye, calla, y guarda el recogimiento» en un progreso continuo hacia un silencio-virginidad y un silencio-fecundidad. Sólo cuando somos todo silencio, como Él, puede el Padre engendrar en nosotros la Palabra, y sólo cuando nosotros somos todo silencio, podemos escuchar: «Este es mi hijo bienamado, ¡escuchadle!» (Lucas 9, 53). Desciende a la «cripta de nuestro corazón» como descendió a la gruta de Belén. El espacio de silencio abierto así en el mundo para rehacerlo sólo es posible a partir de nuestro si-

lencio interior: el silencio de Belén es, al principio, el de María, fondo del abismo sin fondo...

Al principio, este silencio encuentra en la casa su marco, lugar de aprendizaje, laboratorio doméstico: «Que tu casa sea una iglesia», dice San Juan Crisóstomo. Y en la casa hay, como en un templo, el santo de los santos, el «bello rincón», dicen los ortodoxos rusos: un icono o muchos[2], una lamparilla o un cirio, un tapiz y, a veces, un pequeño banco o una silla.

Los iconos de mi «bello rincón» me recuerdan constantemente el lazo prodigioso entre la oración personal y la plegaria litúrgica: se celebra la misma Vida aquí y allá. El acto más solitario de la Oración de Jesús, ignorado de todos, es también el acto eclesial supremo, sacramental. Y la llama de mi lámpara está allí para hacerme recordar de qué orden debe ser mi vigilancia en lo cotidiano y con qué fuego debo yo arder para el mundo...

Se trata, pues, de ir allí una o dos veces al día, o más según mis posibilidades; pero depende de mi decisión, sin la cual no hay nada, ni libertad, ni camino, ni persona, ni sentido de la vida... Nadie la puede tomar por mí; una vez tomada, hay que reiterarla siempre, pues funda la existencia, hace nacer el hombre a sí mismo, lo estructura en profundidad y le da un sentido, una orientación. Esa decisión lo informa todo, incluso la atención, que es la base de la vida hesiquiasta. La opción fundamental da sentido al ser todo entero y le indica en cada momento dónde están las prioridades. Mientras la decisión de seguir a Cristo no sea completa y total, renovada a todas

---

[2] Una *déisis* se compone de un icono de Cristo, a cuya derecha está la Virgen y, a su izquierda, Juan Bautista; se pueden adjuntar los santos de la devoción de cada uno y los ángeles. Es importante hacer bendecir los iconos antes de instalarlos en casa.

horas, no habrá ninguna garantía de fidelidad o de no-traición en cuanto al tiempo preciso que debe uno consagrarle regularmente en su meditación. Es cuestión de nuestro libre albedrío, pero también un rasgo de la autenticidad de nuestro compromiso. Podemos ser como Judas o como San Juan, que descansa sobre el corazón de Cristo; Pero que nuestra elección sea consciente.

La exigencia es fundamental: en este Camino no se trata en modo alguno de ir de aquí para allá, de hacer un ejercicio ahora y luego el resto, según la gana y el humor... sino de comprometer la totalidad de la persona. La Oración no es algo que se añade al resto de nuestra vida, sino que fecunda todo lo restante. Dios no se identifica con un número, cualquiera que éste sea: «El que no está conmigo está contra mí, y el que no recoge conmigo desparrama» (Mateo 12, 30).

Este nuevo estilo de vida, que permite disfrutar de la belleza del tiempo, se engendra en un tiempo concreto. A cada uno le toca encontrar su ritmo y someterse a él con regularidad; no hay evidentemente límite, siendo así que la intención de la Oración de Jesús es hacerse perpetua. Muchos toman una media hora por la mañana y otra por la tarde; el pretexto de «falta de tiempo» no vale aquí: la oración es mucho más alimenticia y regeneradora que el sueño; según investigaciones recientes una media hora de oración equivale a tres horas de sueño... Se puede, pues, sin excusa ni temor, hacer un intento por la noche. ¡Y se puede constatar con sorpresa, si se retoma el hilo de la Oración de Jesús en todos los momentos vacíos, los viajes, las comidas, las pausas y otros tiempos en que el intelecto está libre, hasta qué punto estos tiempos que se añaden son numerosos y de una fecundidad extraordinaria!

Los que no tienen un trabajo intelectual se encuentran particularmente gratificados por dejarse ocupar a

tiempo pleno por la Oración, puesto que su cuerpo está ocupado en otra cosa.

Esta vigilancia cada vez más ininterrumpida durante el día está también en función del sueño: la noche es portadora de una gracia especial; todos los monjes lo saben y se levantan para orar. Pero ¿por qué los laicos habrían de privarse de ello? El Evangelio se dirige a todos y todos somos llamados, religiosos o laicos, a las mismas alturas de santidad. En la antigua Tradición Cristiana no hay más que una espiritualidad, sin ninguna distinción; grandes maestros como San Nilo o San Juan Crisóstomo estiman que todas las prácticas monacales se imponen a las gentes del mundo: «Levántate durante la noche. Durante la noche al alma es más pura, más ligera. Admira a tu Maestro. Si tienes hijos, despiértalos, y que ellos se unan a ti en una oración común»[3].

Los ritmos del hombre actual no son ya los de una época rural, reglada por el sol y la naturaleza. La oración como la ascesis de nuestro tiempo debe asumirse en profundidad, salvar a un hombre agotado por el mundo técnico, la urbanización y el hormigón armado. Si la vida espiritual descansa siempre sobre los mismos principios, éstos se inscriben ahora en otro contexto. A una existencia que se doblega ya bajo el peso de la avaricia y de la depresión, sería demoníaco añadirle aún más maceraciones y dolores...

La Oración de Jesús permite justamente concebir la vida contemporánea como una ascesis, transfigurarla en lugar de mortificarla e introducir en ella la liberación necesaria para encarnar la Gracia. En este sentido, la Oración nos coloca en una actitud de ruptura interior en

---

3 San Juan Crisóstomo, *Homilías sobre los Hechos* 26, 3-4.

el seno del mundo: compromiso y no compromiso, encarnación, pero para la deificación. Todos estamos inmersos en este mundo y hasta las mismas cejas, pero nunca siguiendo su propia inclinación, que es la del Príncipe de las Tinieblas, «homicida desde el principio, padre de la mentira» (Juan 8, 44). En estas tinieblas se da la batalla. Hay que mantenerse en vigilancia activa, en alianza con el mundo pero una alianza siempre conflictiva. Así tanto la ascesis como la oración se convierten en permanentes. Por otra parte, las dos se confunden, pues se trata de una lucha invisible sin descanso: «Vigilad sin cesar, pues vuestro enemigo El Diablo ronda como un león rugiente, buscando a quién devorar» (1 Pedro 5, 8).

La noche simboliza de maravilla, por una parte, las tinieblas del mundo y, por otra, nuestro estado de sonámbulos. Romper con esto que nos parece, no obstante, normal y natural «según los puntos de vista humanos», puede introducirnos en un proceso de modificación radical de nuestro ser entero, cuerpo-alma y espíritu: un cambio total *(metánoia)* que nos abre al mundo de la Luz. No se trata de imitar a los monjes y de orar durante una buena parte de la noche, sino de conquistar la noche pacientemente a fin de que, en el tiempo querido, «el Señor me dé la gracia de dormir porque es una necesidad de la naturaleza, mientras mi corazón vigila con ese amor loco» (San Juan Clímaco). La noche se convierte entonces en un estado místico cada vez más consciente que contribuye poderosamente a metamorfosear mi vida diurna.

Varios elementos importantes hay que observar en esta práctica:

– en primer lugar, para que el sueño sea el necesario, debe ser sobrio y moderado: dormir demasia-

do es una injuria a sí mismo y a Dios; el Camino lleva entonces en sí su propia negación.

– Después, hay que aprender a dormirse: no repetir más los problemas y cuidados de la jornada, ponerlos con confianza en las manos de Dios. Esto quiere decir también abandonarse a Él físicamente: relajar a fondo el cuerpo, respirar profundamente y poco a poco ralentizar la respiración, dejar que se haga poco a poco lenta y larga sin ningún esfuerzo de voluntad. Una vez llegado a este estado de total relajación, el subconsciente está abierto; se puede comenzar entonces a decir la Oración de Jesús, lentamente, y oírla resonar en sí mismo como una canción de cuna, sin que la voluntad se inmiscuya. Se duerme uno con la Oración, que impregnan toda la persona, como una esponja se empapa de agua, hasta en el subconsciente físico y psíquico. Al cabo de un cierto tiempo, resulta que se despierta uno en plena noche y que se oye en el fondo de su cuerpo y de su alma la Oración que prosigue... El sueño se ha convertido en poroso y transparente. ¡El «subconsciente» guiado por la gracia hace un trabajo extraordinario!

– Pero antes de llegar a este estadio y también para acompañarlo ulteriormente, hay que levantarse de vez en cuando de noche, hay que hacer un agujero en este bloque opaco de tinieblas. Basta con un hueco de luz de algunos minutos: una malla de sombras se abre y las otras no tardan en «tejerse» con ella... Se puede poner el despertador a las tres: durante un tiempo no se cesa de repetir la Oración de Jesús y, volviendo a la cama, detenerse de nuevo y entrar en el pro-

ceso de conciliar el sueño descrito más arriba. Podemos así, de noche en noche, poco a poco, recorrer distancias vertiginosas en el interior de nuestras tinieblas y depositar ese dinamismo explosivo de los primeros cristianos: «Despiértate, tú que duermes, levántate de entre los muertos, y brillará sobre ti Cristo» (Efesios 5, 14), que es el dinamismo pascual de toda vida espiritual, paso de la muerte a la Vida.

– En fin, saber «levantarse con buen pie» a la mañana siguiente forma parte, desde siempre, de los dichos de la sabiduría popular, ¡que es también sabiduría divina! Se me regala una nueva jornada de vida. ¿De qué vida? Yo la recibo, pero ¿para hacer qué? Ahí se decide todo, entre la tiniebla y la luz, entre el acostarse y el levantarse: el compromiso. ¿Para quién, para qué? La decisión tomada de una vez por todas y que funda mi Camino se renueva aquí, se precisa todos los días y me indica cuál es el Norte. Orienta la jornada en su conjunto, y, al mismo tiempo, cada detalle que ella contiene.

Incluso si en el momento de vivirla soy inconsciente, lo que cuenta es esa intención profunda del principio, allí donde se enraíza todo acto. El cáliz de una flor no tiene siempre conciencia de sus raíces y sin embargo ¡lo recibe todo de ellas en cada momento! El trabajo inconsciente ejercido durante toda la noche nos va a permitir acoger igualmente el día que empieza en el mismo estado de abandono confiado: «He aquí que vengo, Señor, para hacer tu voluntad» (Hebreos 10, 9 y Salmo 40/39, 9). Abandono total y acción de gracias serán entonces la tonalidad de fondo que retomará la repetición de la

Oración de Jesús desde nuestro despertar. Es necesario agarrarse a ella para no dejarla durante los mil pequeños gestos de nuestra «toilette», hasta nuestro trabajo, pasando por el desayuno, nuestros desplazamientos, etc.

La roca inquebrantable sobre la que se construye todo el edificio de nuestra jornada y gracias a la cual se sostiene, es el tiempo fuerte que nosotros consagramos exclusivamente a la Oración sea de la mañana, sea de la tarde, o las dos. El lugar de nuestra cita de amor es nuestro «bello rincón». Por nada del mundo se faltará a ese encuentro, Dios nos espera allí y nos busca como un novio, antes mismo de que nosotros lleguemos allí... «¡Ven mi bienamada, mi hermosa, ven! Muéstrame tu rostro, hazme oír tu voz!» (Cantar de los Cantares 2, 13-14). Convendría estar familiarizados con este libro de la Biblia para comprender el amor loco de Dios para con el hombre...

Dejar la Oración a las apetencias del momento quiere decir que nuestra fe no ha comprendido aún nada sobre la realidad inaudita de la relación entre Dios y el ser humano.

Esa Presencia dirige, en todo caso, toda mi actitud al llegar al lugar santo y durante la oración. Yo soy esperado, buscado, amado con un amor loco por Él que está ya allí... Esta conciencia viva produce el «estremecimiento» ante lo Sacro, y ninguno de nuestros hechos será realizado con mala cara: es lo que se llama el rito, gestos de ternura y de aproximación recíproca que tienen dos enamorados que se hacen la corte. Si el rito es con frecuencia huero, ¡es porque está vacío de su prodigioso contenido! Sin embargo, la liturgia no es más que eso y toda nuestra vida debe convertirse en eso.

Pero eso comienza, como decíamos, en el secreto de nuestra soledad, cara a cara... Mi cuerpo es, a la vez, el

templo de ese rito y la cámara nupcial de ese encuentro. Primero, con mi cuerpo voy a Dios. Él es –sólo Él– la palabra más fuerte que yo dirijo a mi Creador y Esposo, ya sea que esta oración carnal sea el grito del mundo o el canto de su belleza: cuerpo-tumba o cárcel, como lo llamaban ya los griegos, cuerpo de muerte según San Pablo, cuerpo aniquilado por el sufrimiento o las máscaras del pecado, llevando todas las heridas de las torturas de lo cotidiano y presa de todos los asesinatos, pequeños o grandes, pero igualmente cuerpo joven y bello, aún en la parte de aquí, de las manchas visibles, signo de todo lo que ha sido prometido al hombre y que contiene todas las esperanzas...

Estar allí, simplemente, consciente de ese cuerpo con quien yo me caso antes de proponerlo a los desposorios místicos. Por la oración esta conciencia me hará crecer en el interior del Cuerpo de Cristo donde solamente yo descifro el sentido pleno de esa palabra que es mi cuerpo. Por Cristo que ha vivido «corporalmente toda la plenitud de la divinidad» (Colosenses 2, 9), experimentando así todos nuestros dolores y agonías hasta la gloria de la resurrección, Cuerpo de carne introducido en el seno mismo de la Divina Trinidad, mi cuerpo llega a ser un Camino deslumbrante, sacramento de quien se ha encarnado en Él. Haciendo camino, el cuerpo expresa entonces, cualquiera que sea su estado, el misterio de la persona, y vive los misterios de Cristo para nacer a la Realidad divina. Dios ha tomado un cuerpo para experimentar al hombre, ¡y el hombre viviendo plenamente su cuerpo experimenta a Dios!

En este Camino, el cuerpo deja de ser un extranjero, yo no tengo un cuerpo como un objeto: en la medida en que yo soy también mi cuerpo, lo tomo en matrimonio y experimento con toda verdad la Palabra que me anun-

cia. Y paso de un cuerpo que yo poseo o que me posee y posee a los otros, a un cuerpo de ofrenda y de celebración, un cuerpo litúrgico en vías de transfiguración, asimilado al Cuerpo de Cristo, en ósmosis con Él.

La conciencia de mi cuerpo está grávida de este proyecto cuando me presento delante del iconostasio[4] para un tal alumbramiento... Y puesto que mi cuerpo es «su manera de estar en el mundo», entro con mi cuerpo en oración, es la única manera realista de hacerlo. No hay transparencia más que a este precio. «Cada uno escogerá su manera y lo que le convendrá más –dice Teófanes el Recluso– la atención del alma depende también de una posición conveniente del cuerpo». Los Padres hesiquiastas dan tres maneras de sentarse:

1) **La postura de Elías el Profeta** (1 Reyes 18, 42)

La Biblia la describe así: «encorvándose hacia la tierra, puso el rostro entre sus rodillas». San Gregorio Pálamas aconseja este modo de sentarse a los principiantes y señala que también «los más perfectos adoptaron esta actitud durante la oración y atrajeron sobre ella la benevolencia de Dios... Elías mismo, el más perfecto de los que han visto a Dios, habiendo apoyado su cabeza sobre sus rodillas y habiendo así logrado concentrarse no sin dificultad, puso fin a una sequía de varios años»[5].

Esta postura es bien conocida por nuestros hermanos musulmanes y corrientemente practicada en yoga bajo el nombre de «hoja plegada»: sentados sobre o entre los talones, se curva uno hacia adelante hasta que la

---

4 «Iconostasio»: así se llama el rincón de los iconos en la casa.

5 *Défense des saints hésychastes*, Lovaina, p. 94.

cabeza toca el suelo, apoyándose la frente sobre las rodillas, sin despegarse del asiento; los brazos reposan en tierra a cada lado de las piernas, teniendo las palmas de las manos hacia el cielo; el cuerpo está plegado en tres: los muslos sobre las piernas, el pecho sobre los muslos.

2) La postura de curvar el cuerpo

Sentado sobre los talones o sobre un pequeño banco (más o menos de 20 cm. de altura) y, a falta de éste, una manta puesta sobre los talones puede reemplazarlo, inclinar entonces lo alto del cuerpo hacia adelante hasta poner, si es posible, el mentón sobre el pecho, enrollándose el tronco en un semicírculo[6], «bajo forma de unidad que da la misma continuidad que a una rueda»[7].

«El hombre no sólo se recogerá exteriormente sobre sí mismo conforme al movimiento interior que él busca para su espíritu, sino que, dando una tal postura a su cuerpo, volverá hacia el interior del corazón la potencia del espíritu que se escapa hacia el exterior...» En efecto, «el espíritu vuelve sobre sí mismo, su movimiento es circular: ésta es su actividad más propia»[8].

Esta postura se inscribe además en la andadura ascética de los monjes hesiquiastas que buscan dominar «la potencia de la bestia» por la humillación del cuerpo «laboriosamente curvado, con un vivo dolor del pecho, de la espalda y de la nuca»[9].

---

[6] Cf. *La Méthode d'Oraison Hésychaste*, p. 164 y ss. (Edición de I. Hausherr, Roma).

[7] San Dionisio el Areopagita, *De los Nombre Divinos*, cap. 4.

[8] Gregorio Pálamas, *ibid.*, p. 90 y 84.

[9] Gregorio el Sinaíta, *Petit Philocalia*, Seuil, p. 248-249.

Esto que era aún posible a hombres robustos de otra época, vivificados por el contacto con la naturaleza y seguidos por un Padre espiritual, es mucho menos recomendable en nuestros días al ciudadano solitario y frágil, cuya columna vertebral está ya estropeada por los transportes mecanizados... Si, a pesar de todo, él toma esta manera de sentarse, que sea con el consejo de un Anciano, guiado por él, y en cualquier caso para breves momentos sólo.

3) Sentado sobre los talones o en un asiento bajo

De rodillas sobre una manta extendida, recubriéndose las puntas de los pies la una sobre la otra, sentarse entre los dos talones. Las rodillas pueden estar juntas o separadas. Al principio un cojín o una manta puesta entre los talones y las nalgas hará menos doloroso el modo de sentarse, o también «un asiento bajo, de medio codo», es decir, de 20 centímetros de alto y que se le pueda cortar algunos centímetros a medida que la experiencia progresa, hasta que uno pueda sentarse sin dificultad sobre los talones (salvo en caso de varices). El taburete puede ser un cubo de madera o de espuma dura, o incluso una manta enrollada, sobre los cuales se sienta uno a caballo.

Esta manera de sentarse es, sin duda, la más tradicional y puede ser la más agradable para todos. Lo que importa aquí sobre todo es la buena vertical: «Seas como una cuerda de violín pautada sobre una nota justa, sin languidez ni supertensión, dice Teófano el Recluso, el cuerpo derecho, los hombres echados atrás, el porte de la cabeza suelta»[10].

---

[10] Citado por Mons. A. Bloom en *Contemplation et Ascèse*, Études Carmélitaines, junio 1949, p. 62.

Lo más simple para encontrar la vertical justa, con su centro de gravedad en el vientre y no en el pecho o en la espalda (parte voluntaria) es inclinarse profundamente hasta la frente sobre la tierra, después reconstruir la vertical por lo bajo, desenrollando la columna, vértebra tras vértebra a partir del coxis. Llegado a la cabeza, estirar un poco la columna hacia arriba, dejándola «sentarse» en seguida sobre ella misma, sin inclinación hacia abajo ni rigidez hacia arriba, «sin languidez ni supertensión», dice Teófanes en su vocabulario. La columna está derecha, pero ágil. La pelvis ligeramente inclinada hacia adelante, sin arqueo exagerado, a la altura de los riñones.

En esta postura el hombre es un árbol sólidamente enraizado en tierra. Toda la vertical reposa sobre una base: los cimientos. Pero el enraizamiento en tierra depende enteramente del bien plantar tomado de arriba del cuerpo, sede del ego: se trata al comienzo, sin hundirse sobre sí mismo, de apaciguarse y de detenerse en profundidad en la nuca y las espaldas al principio de cada espiración. Este aflojar la toma de sí mismo en las espaldas al principio de la espiración es seguido automáticamente entonces por un gran movimiento de confianza hacia abajo: al final de la espiración se está literalmente sentado sobre la pelvis, que, a su vez, se dilata, se relaja, se enraíza cada vez más. Si la espiración es dirigida suave pero fuertemente hacia abajo, sin esfuerzo alguno, el bajo vientre se libera fácilmente. Prolongando un poco la espiración hasta el término de su recorrido normal, la pared abdominal se tiende ligeramente, lo que permite sentir una fuerza en toda la región de la pelvis, pero sobre todo en el ombligo. El conjunto adquiere ahora una estabilidad firme en el centro de gravedad, y todo el cuerpo puede relajarse en la actitud de escucha y acogida.

La experiencia nos enseñará que este modo de sentarse significa mucho más que una manera de sostenerse físicamente, y que ella conduce a toda una evolución de la persona, incluso a una transformación profunda. El espíritu de la Oración se encarna en la materia, el hombre se convierte en una forma conforme a su llamada, El Verbo se hizo carne..., es una actitud de transparencia al Invisible, que permite a Dios obrar, sinergia indispensable. Sin enraizamiento en nuestra humanidad profunda el corazón no se abre. Pero encontrar las raíces terrestres es trabajo del hombre; abrir el corazón es trabajo de Dios.

La Biblia está llena de la necesidad de una enraizamiento terrestre para que la Oración «lleve fruto». Uno de los textos más extraordinarios a este respecto es la parábola del sembrador (Mateo 13, Marcos 4, Lucas 8), en la que Jesús da toda una antropología del hombre en oración y muestra que no pasa nada o gran cosa en la persona que «no tiene profundidad de tierra» ni «raíz en sí mismo» (Marcos 4, 5 y 17). San Pablo, como buen semita, utiliza el mismo lenguaje realista y carnal en el que nunca el cuerpo es excluido del Camino: «estad enraizados y fundados en el amor» (Efesios 3, 17).

Esta conciencia toma evidentemente su relieve máximo en el modo de sentarse silencioso en el que nada escapa a la atención, sobre todo ni los bloqueos ni las tensiones que no ofrecen a la Oración otra cosa que un «peñasco», dejándola al exterior, lejos de la «buena tierra». Tomando «como punto de apoyo el ombligo» pues «la ley de mi Dios está en medio de mi vientre» y proponiendo retardar el aliento e incluso retenerlo un poco, los Padres de la Filocalia[11] no dan recetas, sino que son simplemente honestos con el movimiento de la

[11] Cf. Gregorio Pálamas, *ibidem*, p. 88, 96, 90.

Encarnación que transforma las entrañas del hombre en matriz de vida[12].

Hay ahí, en todo caso, algo que redescubrir por un cristianismo tumbado por la abstracción intelectual, mientras que Dios mismo ha tomado un cuerpo... «Todos los que tienen experiencia no pueden hacer otra cosa que reír cuando se les contradice por la inexperiencia..., propósito estéril de los discutidores»[13]. Nosotros volvemos a encontrar, por otra parte, esta misma antropología bíblica, oculta ahora, bajo la iconografía más antigua, tanto en Oriente como en Occidente. Nadie sabe explicarnos de qué se trata respecto a esos Cristos o esos santos con el vientre protuberante a la manera de Buda, o esos círculos concéntricos sobre el abdomen, a no ser el que ha ido a practicar el Hara en el Japón...[14].

«El criterio corporal es superior a todos los criterios psicológicos, pues, simple y completamente objetivo, no está como aquéllos sujeto a interpretaciones y errores de los que sólo el devenir aprende –pero con frecuencia demasiado tarde– la verdadera naturaleza y el valor»[15].

4) Otras posturas

Para aquéllos a los que les vaya mal adoptar alguna de las posturas descritas es perfectamente posible meditar sentado en una silla. No apoyarse en el respaldo sino

---

[12] La palabra «misericordia» que aparece tantas veces en la Biblia, del hebreo *rehem*, significa matriz, entrañas del amor.

[13] Gregorio Pálamas, *ibidem*, p. 88.

[14] Graf Drückheim, *Hara, centro vital del hombre*, Mensajero, Bilbao (5ª edición). Hara significa en japonés vientre; en la Biblia, las entrañas, las raíces, la profundidad de la tierra, los fundamentos...

[15] Mons. A. Bloom., *o.c.*, p. 58.

sentarse sobre el borde de delante, con las piernas perpendiculares al suelo, los pies paralelos, la planta firmemente plana o, con preferencia, con los tobillos cruzados, las rodillas siempre más bajas que la pelvis, pues de otro modo el centro vital no se libera y el proceso de enraizamiento descrito más arriba es difícil de alcanzar.

Ninguna contraindicación hay en permanecer de pie durante este tiempo fuerte. Ciertos santos hesiquiastas se mantenían de pie en el mismo lugar durante horas. Se les puede imitar con tal de que se llegue a la inmovilidad total, como en cada postura, bien aplomados sobre los dos pies, sin estirar las rodillas, la pelvis aquí ligeramente basculando hacia detrás; proceder entonces como para sentarse verticalmente.

Al estar de pie, los brazos penden a lo largo del cuerpo; al sentarse (excepto en la postura de Elías) las manos pueden tomar diversas posiciones: ponerlas sobre las piernas, palmas hacia arriba –sea que las manos caigan libremente entre las piernas, reposando los antebrazos en lo alto de los muslos– o, incluso, reposando el dorso de una mano sobre la palma de la otra; las dos manos puestas en el regazo forman con los antebrazos una gran copa, símbolo de la copa interior.

En las posturas verticales el puesto de la cabeza es muy importante. Demasiado adelante o demasiado detrás, la nuca rompe la continuidad de la vertical e impide el descenso en sí. La calidad de la circulación sanguínea es, por otra parte, muy diferente en la cabeza según su postura. Es suficiente, para poner la nuca en la prolongación de la columna vertical, adentrar un poco el mentón –lo que estira las cervicales–, y no perder con la cima hacia detrás de la cabeza el contacto con el techo o el cielo. Enraizado en el cielo, enraizado en la tierra, ésta es la doble polaridad del hombre.

En cuanto a los ojos, en fin, quedan semicerrados o entreabiertos durante la Oración. Se tomará pronto la costumbre al constatar cómo los progresos son más rápidos que con los ojos completamente cerrados; la somnolencia no vence; lo mismo, las distracciones de todos los órdenes y la evasión soñolienta tienden a desaparecer. Además, el mantener el contacto con el mundo exterior es de rigor en una espiritualidad de la Encarnación: ¡no se vive con los ojos cerrados! Por tanto, ojos entreabiertos, párpados dilatados, mirada neutra puesta en un punto, a una distancia de alrededor de un metro delante de sí, sin fijarse en nada.

* * *

Cualquiera que sea el modo escogido de sentarse, comenzar el tiempo de la oración con una «metanía», una inclinación profunda durante la cual se invoca al Espíritu Santo: «Nadie puede decir "Jesús es Señor" si no es bajo la acción del Espíritu Santo» (1 Corintios 12, 3): Él, nuestro Maestro interior, y sólo Él es quien ora en nosotros, y nosotros nos adherimos a su oración. Cada uno puede invocar al Espíritu Santo a su manera, simplemente, con palabras de amistad y confianza que son, sin duda, las mejores. Pero se puede también uno servirse de una invocación de la Iglesia, como por ejemplo:

> ¡Rey del Cielo, Consolador, Espíritu de Verdad,
> Tú que estás en todas partes y lo llenas todo,
> Tesoro de bienes y Dador de Vida,
> ven y quédate en nosotros,
> purifícanos de toda mancha
> y salva nuestras almas,
> Tú que eres bondad!

Esta invocación que nosotros hacemos es una verdadera «epíclesis» en continuidad directa con la de la liturgia[16]. Como pedimos el Espíritu sobre el pan y el vino, así también lo llamamos sobre nosotros mismos a fin de que, por la Oración de Jesús, nos transforme en cuerpo y en sangre de Cristo. Lo veremos, además: esta Oración es profundamente eucarística.

A continuación, es indispensable depositar sobre la cruz de Jesús todo lo que no funciona en nosotros y alrededor de nosotros: nuestras inquietudes y problemas, nuestras cargas cualesquiera que sean: «Venid a mí los que estáis apenados y agobiados por vuestras cargas y yo os aliviaré» (Mateo 11, 28). «Depongamos todos los cuidados de este mundo», dice el canto de la Gran Entrada de la liturgia ortodoxa. De otra forma es imposible orar. La inquietud es nuestro primer enemigo: puede ocupar totalmente la conciencia y hacerla impermeable a Dios: como las «espinas», las inquietudes «ahogan» la Oración «que se queda sin fruto» (Mateo 13, 22).

¡Qué paradoja querer orar al Padre infinitamente misericordioso sin tener confianza en Él y quedarse aprisionado aún en los propios problemas! Pero lo que obstruye más que nada el corazón del hombre es la falta de perdón. Es inútil comenzar nuestra Oración en tanto que no hayamos perdonado «desde el fondo del corazón» (Mateo 18, 35). Jesús es claro a este respecto: «Si te acuerdas de que tu hermano tiene algo contra ti, deja tu ofrenda y ve primero a reconciliarte con tu hermano» (Mateo 5, 23; Marcos 11, 25), palabra que se inscribe en la virulencia de todos los profetas contra las «vanas oblaciones».

---

[16] *Epíclesis:* invocación al Espíritu Santo.

Por ejemplo, Isaías: «¡Qué me importan vuestros innumerables sacrificios –dice el Señor–, estoy saturado de ellas (...) Son para mí una humareda insoportable (...) Mi alma las odia (...) Yo aparto mis ojos, a vosotros os gusta multiplicar las plegarias, pero yo no las escucho! ¡Vuestras manos están llenas de sangre; lavaos, purificaos! Quitad de mi vista vuestras acciones perversas» (Isaías 1, 11-17). ¿Quién se atrevería entonces a practicar la blasfemia de orar a pesar de todo?

Es preciso perdonar a todos los que en nuestra vida, de cerca o de lejos, nos han herido, consciente o inconscientemente y cualquiera que sea la importancia del agravio. Perdonar, pero también pedir perdón por las heridas que nosotros hemos hecho. De cara a Dios, la mejor manera de perdonar es pedir al Señor que Él bendiga a tal o cual persona (Lucas 6, 28; 1 Pedro 3, 9). Antes de empezar la Oración convendría poder tratar a cualquier persona como al ser que nos es más querido del planeta, e ¡importa perdonar todos los días hasta que ello sea así! Esta libertad interior es un camino que no se cesa nunca de profundizar. Nuestros odios están tan escondidos en nosotros que es mejor no hacerse ilusiones y recomenzar a perdonar, y a perdonar una vez más... La Oración nos hará entrar entonces en el movimiento mismo de la redención donde todo queda lavado en la sangre de Cristo: «¡ten piedad de mí, pecador!».

Todo esto no exige mucho tiempo, algunos minutos a lo más. Se levanta uno de su prosternación, según la postura elegida, y puesto que nuestra alma está ahora en paz, nuestro cuerpo puede entrar en ella también. Comenzar por relajarse en todo el cuerpo: «Antes de orar –dice Orígenes–, relájate y reencuentra el silen-

cio»[17]. Una contracción en una parte del cuerpo es siempre un bloqueo en el Camino interior: es síntoma, de hecho, una distorsión de la personalidad toda entera, una crispación respecto a mis posiciones adquiridas o una voluntad de afirmarme contra todos los miedos e inseguridades. Mientras mi cuerpo esté aún tenso, mi alma no estará verdaderamente en paz. El menor pesar me contrae, el no-perdón me cierra, físicamente. El cuerpo me permite así leer mi verdad interior, y contribuye poderosamente a soltar la presa.

Lo más simple es recorrer lentamente el cuerpo, de la cabeza a los pies o de los pies a la cabeza, y sentir desde el interior cada parte, pararse un poco en cada sitio y tomar conciencia de la profundidad de la sensación, incluso si en este estadio nuestra conciencia no está aún iluminada por el Espíritu. El cuerpo se hace así permeable a la conciencia, «resuena en acorde con el alma»[18] y sus partes inconscientes u oscuras llegan a ser cada vez más conscientes, porque «colocamos allí la ley de la conciencia inteligente que combate este imperio»[19]. Una vez finalizado el recorrido, sentir todo el cuerpo a la vez, sentirse desde el interior en el cuerpo. Cada espiración profundiza la expansión en todo mi ser. Todo mi ser respira, yo «soy respirado». Es bueno tomar conciencia de esto, sentirlo»[20].

Esto, que al principio parece simplemente un ejercicio de relajación, nos conduce muy pronto a ponernos

---

[17] Mons Jean Kovalevsky, *Technique de la Prière*, Éd. Présence Orthodoxe, p. 22.

[18] Gregorio Pálamas, *idem*, p. 346.

[19] *Idem*, p. 90.

[20] Alphonse y Rachel Goettmann: *L'Au-delà au fond de nous-mêmes. Initiation à la méditation*, p. 88 a 95.

en la Presencia, a la oración misma y hasta las puertas del silencio-hesiquía.

Los formidables descubrimientos de los Padres del Desierto, que han llegado por el silencio del alma y del cuerpo a esta «inviolable tranquilidad del corazón» y a una «soberana libertad»[21] lo sabían ya cerca de dos mil años antes de nosotros. Hoy los trabajos de los neurofisiólogos nos confirman científicamente su experiencia espiritual: una sensación recibida en estado puro opera una desconexión inmediata de los centros nerviosos y pone al alma y al cuerpo en silencio. En los restantes momentos podemos estar disociados; el momento de la sensación es necesariamente el de la presencia psicológica. El hombre no puede a la vez sentir y pensar: he aquí un gran secreto que se convierte de golpe en un gran medio. Por añadidura, la atención está en proporción directa con la relajación. Cuanto más crispado se está, se está también más distraído, lanzado hacia afuera... «La sensación regulariza y armoniza las funciones del cerebro –dice el Doctor Vitoz–, estimula y regenera la célula nerviosa; poco a poco se establece una especie de silencio del cerebro: permanece en reposo... Es una re-creación, una marcha hacia la libertad»[22].

No poner en práctica las extraordinarias riquezas que hay en nosotros es despreciar los dones que Dios nos ha dado y poner la palanca de la ascesis en un punto equivocado de aplicación... ¡Es a la vez irónico e inconsciente orar a Dios para pedirle lo que Él nos ha da-

---

[21] Expresiones de san Juan Casiano, siglo IV.

[22] Dr. R. Vittoz, *Traitament des psychonéuroses*, Éd. Baillière; ver también G. Pégand, fundador de la «Psycho-Intégration», *Christianisme à coeur ouvert* y Dr. P. Chauchard, *Le cerveau et la méditation*, Éd. Le Courrier du Livre.

do ya! «Ofreced vuestros cuerpos a Dios» (Romanos 12, 1). «El cuerpo es para el Señor y el Señor para el cuerpo (...) ¿No sabéis que vuestros cuerpos son miembros de Cristo (...) Glorificad, pues, a Dios en vuestros cuerpos» (1 Corintios 6, 13-20).

* * *

Antes de comenzar la Oración propiamente dicha los Padres dan aún importancia a una cosa: calentar el corazón. Pues el intelecto disipado no entra en sí y no se une al corazón más que si la atención se encuentra atraída a él por el calentamiento.

Hay muchas maneras de calentar el corazón. Con frecuencia esto pasa ya en el momento de pedir perdón, cuando tenemos «el corazón quebrantado» (Salmo 51/50, 19) por la vista de nuestros pecados y estamos afligidos hasta las lágrimas por el mal que nosotros hacemos. Podemos sentir profundamente este estado. Esto basta: el corazón está herido y la conciencia se convierte. «Calentemos, pues, nuestra conciencia –dice San Juan Crisóstomo–, aflijamos nuestra alma por la memoria de nuestros pecados. La aflicción y la tribulación llegan por todas partes al intelecto y le hacen entrar en sí»[23]. Considerar que no somos nada y que si existimos en este mismo instante es por pura misericordia divina.

Lo que ayuda mucho es, antes de sentarse, acompañar este arrepentimiento interior por su expresión exterior: las «metanías»[24]. Si son pequeñas: en el asiento se inclina uno profundamente hacia delante y se reincorpora, y esto un cierto número de veces a voluntad. Si

[23] Vlachos, *Entretien sur la Prière du coeur*. Éd. du Seuil, p. 69.

[24] Del griego *metanoia*: convertirse, ir hacia el espíritu, el corazón.

son largas, puesto en pie, prosternarse hasta tocar la tierra con la frente, levantarse y recomenzar. El movimiento es más fácil si se doblan las dos rodillas al mismo tiempo, apoyándose en las manos para descender y para subir.

Si nuestro corazón no se inflama todavía, será necesario ayudarse de un medio que ha dado ya pruebas en el pasado y que nos ha tocado profundamente, prendido o incluso conmovido: tal icono o imagen, obra de arte o paisaje, tal pasaje de la Escritura o de los Padres, un salmo; se puede también cantar un himno, o recordar una oración que nos va derecha al corazón, o también tal página de un libro espiritual que nos ha conmovido y a la que se vuelve sin cesar. Las biografías de los santos son evidentemente un estimulante extraordinario en este Camino, y no deberían faltarnos nunca. ¡Está también la oración de estas lecturas! Lo que es, sin embargo, propio de la biografía es que el santo se presenta a nosotros, misteriosamente: le sentimos cada vez más cerca y entonces le hablamos, le rogamos; se convierte en nuestro compañero de ruta de una manera muy real y nadie puede describir a los que nos aportan una tal amistad…

Entre los grandes medios para calentar nuestro corazón están especialmente nuestras experiencias del pasado, esos momentos privilegiados en que, furtivamente, hemos sido atravesados por un relámpago de luz, de calor, de felicidad completamente indecible. Sacudida sísmica de todo nuestro ser, se recordará siempre el día, la hora y el lugar en que esto nos ha ocurrido. Esas horas estelares recorren toda nuestra vida desde la primera infancia; cada uno conoce las suyas, que le han marcado definitivamente. Pero no se trata de «recuerdos», sino de un grito del Ser en el fondo de mí, sofocado…

Mi corazón se había abierto por un instante y yo estaba sumergido en su contenido. Es necesario reanudar estas experiencias inauditas, incorporarse a ellas, dejar revivir en sí su «cualidad» particular y saborear su «gusto», esa atmósfera propia del corazón, que es nuestra dimensión ontológica en que nosotros participamos de la Vida Divina.

Estas experiencias, por numerosas y variadas que sean, significan siempre lo mismo, y esa misma Realidad que nos ha tocado está en el fondo de nosotros aquí y ahora; es mi presente real mientras que yo estoy en otra parte; se trata de abrirse a él[25].

* * *

Después, en la inmovilidad total del cuerpo, que se convierte en vigilancia suma respecto al solo instante presente, comienzo a decir la Oración en voz alta, dejándola resonar en mis oídos, mascando cada palabra con una adoración amante y recogida, lentamente, dejándome absorber todo entero por ella: «Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten piedad de mí, pecador», sin ninguna emoción o búsqueda afectiva. Si el corazón está caliente, se ora «de todo corazón», unificados el intelecto y el corazón. Después de cada invocación en voz alta, dejarse inspirar conscientemente por el hálito divino, ser todo acogida y receptividad de este «aliento de vida» que Dios insufla en mí; después, espirando, decir de nuevo: «Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten piedad de mí, pecador».

---

[25] Cuentan experiencias semejantes, por ejemplo, Ionesco, Gabriel Marcel, Graf Dürckheim, citadas en nuestro libro *L'Au-delà au fond de nous-mêmes*, p. 48 a 59.

Al cabo de un cierto número de invocaciones, uno siente en el interior que ha llegado el momento de decirlas en voz baja, siempre recalcando cada palabra con los labios, la boca y todo lo que sirve para hablar. No se ocupa uno de la respiración y se añade una invocación tras otra.

Es preciso entrar en la Oración con la determinación inquebrantable de no prestar atención ninguna a cualquier otro pensamiento, ya sea bueno o malo. Todo está en la determinación inicial. ¡Comenzar con molicie y desvaimiento es ofrecer al Demonio un buen cebo! Y él hará de todo para arruinar nuestra Oración. Este es el desafío: la Oración es un combate en el que damos nuestra sangre hasta la muerte del ego. Detrás de la distracción está el Diablo (*Dia-bolos:* lanzar a la división) y nosotros lo aplastamos con nuestra Oración incesante. «Golpea a tu adversario con el Nombre de Jesús –dice San Juan Clímaco–; no hay arma más poderosa en la Tierra y en los Cielos». Desde que damos acogida a un pensamiento o a una imagen, desde que nosotros nos interesamos en ello aunque sólo sea un poco y dialogamos con ello ¡estamos perdidos! Es necesario, pues, encerrar literalmente nuestro intelecto en las palabras de la Oración y tenerlo allí cautivo.

Si el combate se hace muy difícil, es eficaz entonces decir la Oración de nuevo en voz alta y tomar humildemente el rosario como llamada concreta[26]. El Diablo nos asalta, pero Dios se lo permite para nuestro mayor bien. Una vez que nos hemos dejado en las manos de Dios, todo es gracia y somos guiados por Él: lo esencial es entonces vivir plenamente lo que Él nos da en cada instante, ya sea la ale-

---

[26] En griego, *kamposkini;* en ruso, *tschotki.* El rosario tiene 100 perlas o nudos en hilos de lana o bolitas de madera.

gría, el combate o el martirio. ¡Gracias, Señor, por todos estos dones, Tú sólo sabes por qué debo vivir esto ahora! Sólo esta actitud de paciencia y de confianza, de perseverancia ante todo en la lucha nos hará avanzar. Y estamos distraídos si los labios repiten mecánicamente la Oración; no estemos abrumados. San Nicéforo el Abstinente da este consejo a los que no obtienen ningún fruto: «Repite sin tregua la Oración al Nombre de Jesús. Al principio, la atención estará ausente: poco a poco la inteligencia prestará oídos a las palabras, la atención se fijará; en seguida, el corazón será movido, y la Oración se introducirá ella misma, sin esfuerzo de tu parte, en su santuario»[27].

En efecto, la experiencia nos muestra que una repetición monótona apacigua un intelecto siempre en vías de análisis y de reflexión; imponiendo un solo pensamiento, los múltiples pensamientos se van, la atención se unifica y el ser encuentra progresivamente su eje, una orientación en el sentido fuerte de la palabra.

Nada, sin embargo, ayuda más a encontrar esta atención interior que un cuerpo perfectamente relajado. Tal vez será necesario al principio del Camino volver a ello más de una vez durante la sesión de oración: relajar el cuerpo, abandonarse. «Todo tiene éxito con la perseverancia (...), el Evangelio lo precisa: el desertor se va a menos cinco, ¡el que persevera hasta el fin será salvado!»[28]. Lo importante es no mirarme demasiado a mí mismo ni a mis problemas, sino creer en el amor de Dios para conmigo, ¡incluso si yo estoy distraído! De lo contrario, es el amor propio el que toma la delantera...

Esta fase llamada «mecánica» de la Oración es la primera y capital, ¡y no se trata de acortarla! «El comienzo es

---

[27] Mons. A. Bloom, *o.c.*, p. 61.

[28] Mons. Jean, *Technique de la Prière*, Éd. Présence Orthodoxe, p. 21.

la mitad del todo», decía Aristóteles, y comenzar mal es no llegar nunca... Mi boca y mis oídos habituados a tantas habladurías, a vanas palabras y a falsos alimentos, se impregnará de la Palabra justa, de la Única Palabra, fuente de todas las otras, y aprenderá la profesión de fe para lo que ellas han sido creadas. Es una articulación larga y difícil, incluso dolorosa como todo nacimiento, en la que el Verbo silabea su creación y rehace todas las cosas nuevas... Allí, en mi boca, las palabras pierden su abstracción, yo puedo sentirlas físicamente con mis labios, mi lengua, mi laringe, y saborearlas. Su vibración sonora en mis cuerdas vocales ajusta a ellas todo mi ser, poniéndolo a tono con su verdadera tonalidad, y su resonancia en mis oídos me hace concebir al Verbo escuchándolo, como María. Para Ella todo ha comenzado por el oído, dice San Agustín, y, sometiéndose totalmente a la Palabra por la obediencia, recibió en su cuerpo lo que Ella había concebida antes por el oído: «que se haga en mí según tu palabra; y el Verbo se hizo carne» (Lucas 1, 38 y Juan 1, 14).

Así, lo propio de una palabra oída es formar parte del que la escucha y se somete a ella. Los trabajos revolucionarios del Padre Marcel Jousse han mostrado científicamente que el hombre es, por naturaleza, un «imitador», que repite, en microgestos interiores a su cuerpo, las palabras que escucha. La vibración penetra en el cuerpo y lo estructura, lo modela por la «imitación» hasta en su ser psicosomático. El hombre oye la palabra y la come, la «bucaliza».

Este fenómeno llamado «intususcepción»[29] por Jousse[30], jesuita y antropólogo del siglo XX, es bien co-

---

[29] Del latín: *intus*, en el interior; *suscipere*, recibir.

[30] M. Jousse, *La manducation de la Parole* y *L'anthropologie du geste*, Éd. Gallimard.

nocida en la educación que se imparte en las sociedades tradicionales, en particular, para los hebreos y palestinos del tiempo de Jesús. Así aprendían de memoria la Torah[31], y así, de igual manera, enseñaba Jesús mismo[32].

Este principio de la palabra que «se repetía en eco» se ha convertido en la base de nuestra liturgia; debería ser así también en la catequesis y en toda oración. La palabra es comida; ahora bien: lo que se come nos vivifica y nos transforma porque se ha asimilado, y entonces «se convierte uno en aquello que se come»... y no se puede testimoniar sino de aquello que ha llegado a ser uno mismo. «Hijo de hombre, dice Dios al Profeta Ezequiel, come el libro que está aquí y después ve a hablar a la casa de Israel (...) Nutre tu cuerpo, llena tu vientre de este libro que yo te doy» (Ezequiel 3, 1-3; véase también Apocalipsis 10, 8-9).

La Oración de Jesús recoge todo ese libro en una «fórmula» única, un «módulo» cincelado por las entrañas de nuestros Padres. La pedagogía de esta «fórmula global y oral», a la vez «muscular y sonora», «instrumento viviente de cristalización», permite «revivir» el contenido significado por la Oración «en cada una de las fibras del compuesto humano»[33]. La Palabra sigue el mismo camino que la conciencia y se une a ella hasta las capas más profundas, en las que ella se encarna por una infusión progresiva.

Esta deglución física de la Oración, alternativamente en voz alta y en voz baja, puede durar mucho tiem-

---

[31] La Ley contenida en los 5 primeros libros de la Biblia.

[32] «Catequesis» viene del griego *catecho* que significa: ¡repetir en eco! En la liturgia, véase Maxime Kovalevsky, *Retrouver la Source oubliée*, Éd. Présence Orthodoxe, p. 165 a 205.

[33] M. Jousse, *o.c.*

po. No nos incumbe decidir su duración. El trabajo que se hace es de tal importancia que sería una inconsecuencia abreviarlo... Lo descubriremos un día por la acción de la Gracia y por nuestra perseverancia: la Oración ha dejado de ser *mecánica,* ha superado nuestros labios; estamos en la segunda fase, llamada *mental;* habla entonces a nuestro intelecto en el que se ha abierto un camino, acogida por un «molde» que la etapa precedente ha preparado. Los monjes mismos se pasan a veces muchos años en la fase vocal, tratando humildemente de unir a su Oración el cumplimiento de los mandatos de Cristo en su vida cotidiana. Sin esta conversión no hay progreso en la Oración; sólo el fuego del arrepentimiento abre las puertas de una etapa a la otra.

En la fase *mental,* incluso si el mecanismo carnal no funciona ya en el exterior, la Oración es siempre «corporal», y lo será cada vez más. En el entendimiento las palabras se articulan conscientemente, resonando en nuestros oídos interiores y pueden ser visualizadas sobre todo, como ejercicio de penetración al principio de esta etapa. Por ejemplo, con los ojos cerrados, se escriben con grandes rasgos, siguiendo un ritmo muy lento, las palabras de la Oración una tras otra[34]. Al garabatear «Señor», sentir los movimientos de la mano y del brazo escribiendo una letra tras otra; después ver la palabra toda entera, simplemente, mirándola ante sí, sin reflexionar, y, en fin, dejarla entrar en sí mismo, en el cuerpo, identificarse con ella por una especie de contacto directo entre uno mismo y la palabra; primero, verla en el intelecto, después en el pecho.

[34] Mons. Jean, *Technique de la Prière,* Éd. Présence Orthodoxe, p.74 y 79.

Tomarse tiempo y hacer lo mismo después con las otras palabras: «Jesucristo»... y, por último, ver de la misma manera la frase entera.

«La imagen visualizada en el organismo tiene una acción profunda sobre el que se ejercita en ello», dice el Doctor Lefébure[35]. Pero, una vez más, la ciencia no hace más que confirmar las viejas experiencias de nuestra Tradición. Esta acción es bien conocida por la contemplación de los iconos y «Cristo mismo, por esta razón, ha enseñado por medio de imágenes y de parábolas: la imagen obra profundamente sobre el alma humana, sobre sus facultades creadoras o motrices», precisa San Juan de Cronstadt: «Se dice, por ejemplo, que si durante el tiempo que precede al nacimiento de un niño, una madre mira frecuentemente el rostro o la fotografía de su esposo querido, el niño se parecerá mucho a su padre; o si mira frecuentemente la cara de un niño muy bello, dará a luz a un hijo muy guapo. Si, pues, un cristiano mira frecuentemente, con amor y piedad, la imagen de nuestro Señor Jesucristo, de su Madre Purísima y de sus santos, su alma recibirá los rasgos espirituales del rostro amorosamente contemplado: dulzura, humildad, misericordia, templanza... Si nosotros contempláramos con más frecuencia las imágenes y, sobre todo, la vida del Señor y de sus santos ¡cómo cambiaríamos, cómo marcharíamos de cima en cima!»[36].

La palabra, pues, vista desde el interior, entendida, sentida, no es ya la misma. Con frecuencia, por otra parte, se aureola de luz y hace surgir alegría y paz cuando hay identificación: todo al igual que sucede con el icono,

---

[35] *La respiration rithmique*, Éd. Courrier du Livre, p. 101.

[36] San Juan de Cronstadt (1829-1908), *Ma Vie en Christ*, Éd. Bellefontaine, p. 191.

en el que este proceso es, sin duda, más fácil, pues toda su estructura está hecha para sumergirse en el que lo mira e inundarlo de su Luz increada. Pero allí no hay necesidad de ejercitarse; el icono forma parte integrante de la vida del cristiano que vive en familiaridad con él.

* * *

Estos ejercicios preliminares no son indispensables, pero en la medida en que expresan la conciencia de nuestra miseria y la humildad de nuestra búsqueda de Dios, son verdaderamente una ascesis de transfiguración y pueden convertirse en verdadera oración.

En esta fase *mental* de la Oración de Jesús, podemos quedarnos en la oración, silenciosamente; el intelecto sólo repite las invocaciones, con toda la adoración amorosa, como antes. La conciencia, aquí, puede estar hasta tal punto absorbida por la Oración que se identifique con ella; en este momento el alma se desembaraza de sus enemigos: los pensamientos múltiples.

Pero a medida que la Oración se interioriza, somos más sensibles a aquello que nos es más interior: la inspiración. Como si la Oración acabara de nombrar su presencia, abrimos a su misterio, e inversamente: la inspiración ¿no es el verdadero revelador del Nombre? Además, siendo la respiración perpetua, el Creador ha depositado en nuestra propia intimidad el Camino más extraordinario para ir a su encuentro. Desde siempre se ha tenido esta conciencia; para nuestros mayores, ni que decir tiene: «Que el recuerdo de Jesús se haga una sola cosa con la respiración, y entonces conocerás la utilidad de la hesiquía»[37], dice San Juan Clímaco en el siglo VII; y recomien-

---

[37] San Juan Clímaco, *L'Échelle Sainte*, Éd. Bellefontaine, p. 27, 62.

da «pegar» a nuestra respiración el nombre de Jesús. Un poco más tarde los autores anónimos de las «Centurias» retoman este texto y lo enriquecen: «la Oración de Jesús debe ser continuamente respirada»[38].

¿No oraba así el salmista: «Abro ampliamente mi boca y aspiro, ávido de tus mandamientos?» (Salmo 119/118, 131). La Biblia entera se abre con este versículo fundante: «Dios insufló en sus narices un aliento de vida y el hombre se convirtió en un ser viviente» (Génesis 2, 7). Acto creador por excelencia que Cristo resucitado reiterará en la nueva creación: «Él sopló sobre ellos» (Juan 20, 22), gesto que el sacerdote recuerda soplando sobre cada bautizado que nace a la verdadera Vida.

La respiración es el gran movimiento de la Vida, no solamente de su nacimiento sino, más aún, de su metamorfosis continua en nosotros. El ser conscientes en la Oración de que se asocia el Verbo al Aliento, hace de nuestra manera de respirar un camino de transparencia al Misterio. La escucha interior y consciente de la respiración no voluntaria conduce poco a poco a la calma del cuerpo y del alma, a una desconexión del ego con todas sus tensiones. Se puede experimentar entonces, al final de la espiración, ese momento misterioso de un Silencio abismal, extraño pero pronto familiar. Permite gustar ese instante furtivo que se prolonga a medida que se abandona uno a él; va progresivamente a revelarse como una Presencia: es Alguien. Y este Silencio se hace Fuente en el fondo de mí cuando Él me insufla la inspiración. Ésta se expresa en mí, me estructura y me da forma: es el Verbo que se hace carne en mí, unida mi filiación a la Suya. Al final de la inspiración, nuevo Silencio; de allí va a proceder la espiración que hace penetrar en

[38] *Centurias*, 2, 87.

mis células y hasta la médula de los huesos el Aliento vivificante, la Energía creadora, el Pneuma-Espíritu.

Cada inspiración es así el receptáculo del Hálito Divino, una ascensión hacia la Luz que ilumina la conciencia por este misterio: cada espiración es un descenso hacia la profundidad para acoger, esposar ese «más ser» de la semejanza que le espera allí.

En coherencia con esto la Tradición nos propone varias posibilidades para la Oración: después de los preparativos y del recorrido del cuerpo que nos habrá abierto y distendido, tomar conciencia del hálito como lo hemos descrito. Todo mi ser respira: sentir esto en profundidad durante algunos instantes; en ningún caso «hacer» la respiración voluntariamente, sino dejar que se haga. La inspiración que viene del fondo del abdomen es una visitación: Dios espira en mí su «aliento» y yo lo inspiro; recibirlo conscientemente y a cada espiración abandonarse a ella, detenerse en Él.

A medida que el reposo *(hesychía)* se instala, la espiración se hace más lenta, más y más lenta y profunda[39]. «Retén un poco tu aliento, no respires demasiado estrepitosamente», dice Gregorio el Sinaíta. Después se reza simplemente la Oración con este ritmo: «Señor Jesucristo» (al inspirar), «Hijo de Dios» (durante la pausa tras la inspiración), «ten piedad de mí, pecador» (al espirar). Es la primera posibilidad, la más clásica.

Si resultare demasiado costosa, puede intentarse esta otra: dividirla en cuatro. Decir: «Señor Jesucristo» (al inspirar), «Hijo de Dios» (al espirar), «ten piedad» (al inspirar de nuevo), «de mí, pecador» (al espirar). A algunas personas demasiado angustiosas les cuesta acom-

---

[39] Gregorio Pálamas, *o.c.*, p. 88.

pasar cualquier palabra con la inspiración y sólo se siente a gusto diciendo la Oración durante la espiración, dividiéndola según la longitud de ésta, e incluso limitándose a pronunciar sólo una palabra en cada espiración.

Nada hay que objetar a que se diga la oración una vez, según una u otra fórmula, y después se haga silencio durante algunas respiraciones, dejándola resonar en sí. Desde toda la eternidad el silencio reposa sobre el Nombre y el silencio lo revela por la potencia del Espíritu-Aliento. «El Verbo sale de un abismo de silencio, pronuncia una breve Palabra, y retorna a un abismo de Silencio», dice un adagio de los Padres. Pero cuando el Silencio mismo nos agarra, entonces la Palabra de la Oración desaparece toda entera, el Espíritu de Fuego habrá hecho de nosotros una antorcha viviente, pues el Nombre de Dios es Luz. En esta quemazón se calla uno...

Este ritmo de la respiración «nos ha sido dado por el Creador para permitir a la vida divina apoderarse del subsuelo de nuestro ser y envolverlo, penetrar de luz toda nuestra existencia»[40].

Ritmo de aliento que está tan íntimamente ligado al corazón y a la sangre, que la Oración de Jesús puede un día alcanzar el corazón y difundirse por el organismo entero gracias a las pulsaciones de la sangre. El que la Oración se convierta en espontánea es obra de la Gracia. Se reza a sí misma en el fondo de nosotros mismos, desenvolviéndose sin esfuerzo voluntario por nuestra parte. Es la tercera fase, llamada *contemplativa*.

El corazón, y con él todo el ser, se inflama por la gracia que ahora toma a su cargo totalmente la oración,

[40] Plivier Clément: *La Prière du Coeur*, Éd. Bellefontaine, p. 60.

inundando con frecuencia a la persona de gozo y de amor, a veces, de la Luz del Tabor. El Nombre hace donación de su tremenda energía en la medida en que el hombre puede soportarla. Es un fuego que devora las pasiones, según la Carta a los Hebreos (12, 29). Expulsando, pues, los demonios que se ocultan y se revisten en su corazón, el hombre promueve un combate sin igual contra estas potencias a las cuales se juntan con frecuencia los «espíritus perversos que están en los aires» (Efesios 6, 12).

Como dice el Padre Sophrony: «El número de pruebas por las que pasa el asceta en esta oración es indescriptible (...) Se hace indispensable o una gran experiencia, o contar con un guía espiritual... y, en todo caso, una vigilante prudencia, espíritu de contrición, temor de Dios, y paciencia para soportar todo lo que nos puede venir encima. Sólo entonces la Oración se convierte en una fuerza que une nuestro espíritu con el Espíritu de Dios y poco a poco, tras largos años, llega a formar parte integrante de nuestro ser. Nuestra naturaleza misma queda, hasta en sus reflejos, espiritualizada.»

Toda oración verdadera, hecha con humildad, muerte a sí mismo y abandono en las manos de Dios, desemboca en ese abrazo del corazón que nunca es fruto de nuestra aplicación y trabajo. Una cierta avidez voluntarista puede llevarnos fácilmente mediante artimañas a centrar nuestra atención en el corazón... cuando, en realidad, la Oración no depende para nada de artificios. ¡Es un don de Dios! En ese caso nada extraño sería que se dieran algunas manifestaciones pasionales, ciertos desórdenes cardíacos o nerviosos y se pusiera en peligro el equilibrio mental. Y, desde luego, mediante argucias no se alcanza nunca el corazón profundo, el *locus Dei*, guardado por querubines ardientes, que impiden que nadie fuerce la puerta...

¿Qué opinión merecen, entonces, ciertos textos de la *Filocalia* e incluso del *Peregrino ruso*? Que son muy peligrosos si los aplica al pie de la letra un *amateur*? Esos métodos que nos piden «forzar al intelecto para descienda al corazón», «encerrarlo» allí «empujándolo» al interior con el aliento y sintonizar la Oración al ritmo de sus latidos, han sido escritos muy tardíamente y, por añadidura, por monjes que gozaban de la guía personal, día a día, paso a paso, de un maestro, y que vivían en un ambiente de vida eclesial, sacramental y ascética. No se trata de proscribir esos métodos –nos han sido transmitidos por personas santas–, sino de utilizarlos como ellos, acompañados por un guía experimentado, en comunidad cristiana, y no como recetas de un aprendiz de brujo. Que esto quede claro: «Todo cristiano puede llegar a las cimas de la Oración de Jesús sin otra técnica que la de la caridad y la obediencia. Aquí la disposición interior lo es todo. Y la Oración de Jesús se basta a sí misma, libera de todo, salvo de Jesús»[41].

Lo que es muy arriesgado cuando se acerca uno a la puerta del cielo o al fondo de sí, sin la compañía de un «ángel» que ha hecho ya ese camino, lo es mucho menos cuando se trata del cuerpo en su globalidad, y de la respiración, tal como la hemos descrito. Los métodos son peligrosos si se los reduce a una receta que debe producir la gracia. Eso es violentar a Dios y pretender tener dominio sobre Él…

Al encarnarme para reencontrarme, ¡Dios me revela algo muy distinto! A saber, la continuidad interior, la conexión constitutiva entre la naturaleza humana y la gracia. No existe lo «natural» por una parte y lo «sobrena-

[41] *La Prière de Jésus,* Chevetogne, p. 60-61.

tural» por otra, sino correspondencia real, participación efectiva y comunión recíproca. Con la Encarnación de Cristo, el cuerpo humano ha llegado a su plenitud terrestre, creado según la estructura cristocéntrica y, por tanto, con la «capacidad» ontológica de prolongar en él la Encarnación. Así «Dios está presente en todas las cosas –dice Dionisio el Areopagita– pero todas las cosas no se mantienen presentes en Él».

La Oración del «corazón» –y, por tanto, del «cuerpo»– nos hace justamente tomar conciencia de esta Presencia y de nuestra deiformidad original. Y así el cuerpo se hace camino de la «transmutación de los sentidos», de que habla Gregorio Pálamas, hasta «que él alcance la plena estatura de Cristo» (Efesios 4, 13). Ésta es verdaderamente la característica profunda de la ascesis cristiana, su sentido interno, lo que la distingue de toda otra ascesis o ejercicio; deja de ser ideología y platonismo abstracto...

Si nos hacemos conscientes de esto, entonces todo concurre a la orientación secreta de nuestro deseo, que, llenándolo todo, hace del gesto más íntimo una oración, un acto habitado por la Gracia: tomar un pequeño banco, sentarse correctamente, y en todo caso «jamás admitir la dejación corporal»[42]. Fuera de esta óptica, completamente fundamental, se cae precisamente en la «receta» o en una especie de cultura psico-física para la autoliberación... «El pecado llama a nuestra puerta» (Génesis 4, 7) y no estamos libres jamás de no caer en él, de pretender hacernos a nosotros mismos y de conservar en algún rincón inconsciente de nuestra alma la vieja ambición del hombre: prescindir de Dios. Nuestros esfuerzos son, entonces, perfectamente ineficaces; no podemos nada por

[42] Teófanes el Recluso, citado por Mons. A. Bloom, *o.c.*, p. 62.

nosotros mismos, sino dar a luz un monstruo de orgullo… «Tal camino le parece derecho a alguien, pero, a fin de cuentas, es el camino de la muerte» (Proverbios 16, 25). ¿Qué guía más ciego que nuestro propio yo? Sólo la Iglesia, maestra de Sabiduría, puede evitar que demos el paso en falso…

4

La Oración de Jesús, un estilo de vida

Ven y sígueme

(Marcos 2, 14)

La Oración de Jesús es, en primer lugar, una profesión de fe que contiene la fe de todos nuestros antepasados y produce en nosotros al recuerdo constante de todas las maravillas que Dios ha realizado en ellos. La revelación bíblica es normativa, es decir, que es revelación para mí hoy. Al hojear la Biblia descubro las actitudes de Dios respecto a mí, su voluntad de que el Nombre de Jesús me lleve a la suprema realización.

La Oración de Jesús debe, pues, estar alimentada e impregnada de una gran familiaridad con la Biblia. El Nombre es la Palabra que contiene todas las palabras. Gracias a esta impregnación lenta y amorosa, la Biblia nos transmite su sensibilidad y su espíritu, que la oración hace presentes y activos hasta transformar nuestra actitud profunda de cara a la vida. El contenido real de

la Oración de Jesús es la Biblia, y la Biblia encuentra en la Oración de Jesús uno de sus lugares privilegiados de aprendizaje de las actitudes fundamentales. Por la Oración de Jesús aprendemos a vivir de la Palabra en lugar de leerla solamente. Aprender a vivir, a secas, a dejar nuestros miedos y nuestro yo; después, a entrar en la «alianza de fuego» con Él que nos conducirá hacia una manera completamente distinta de ser: tal es la apuesta.

Josafat, rey de Judá, cercado por los moabitas, sin ninguna posibilidad de vencerles[1], clamó a Dios: «Nosotros somos impotentes ante este gran ejército que nos ataca. No sabemos qué hacer, pero nuestros ojos están fijos en Tí». Dios responde: «No te asustes delante de esta gran multitud; este combate no es tuyo, sino de Dios» (2 Crónicas 20, 12 y 15). Revelación extraordinaria: no nos compete regir nuestra vida, no somos los dueños de la Historia, Dios sólo es el Dueño. Este combate de la vida no es nuestro, sino suyo. «Vosotros no tendréis que combatir esta batalla; tomad vuestras posiciones y veréis la liberación que Yahvé os concederá» (2 Crónicas 20, 17). ¡Promesa asombrosa, si Josafat adopta la «buena actitud! ¿Cuál? Remitirse enteramente a Dios, en una confianza total, para no impedirle obrar. En el momento mismo en que todas las apariencias son contrarias, en la cumbre del pánico y delante de la muerte cierta que iba a infligirles ese inmenso ejército de enemigos, «Josafat se inclinó rostro en tierra y todos los habitantes se prosternaron delante de Yahvé para adorarle, pues ellos se pusieron a alabar a Dios a plena voz» (2 Crónicas 20, 18 y 19).

---

[1] Carothers, en el que nos inspiramos en este pasaje, tiene páginas maravillosas sobre esta visión bíblica de la fe en su libro *Puissance de la louange*, Éd. Foi et Victoire.

La Oración de Jesús, repetida incansablemente sobre el acontecimiento que se presenta, nos permite, en primer lugar, «inclinarnos» delante del Señor que obra. Y porque obra, alabarle y abandonarnos a Él con esta certeza de nuestra fe. A la salida para la batalla, Josafat, puesto en pie, gritó por otra parte: «¡Escuchadme, habitantes de Jerusalén! Creed en Yahvé vuestro Dios, creed en sus profetas y resistiréis». Después avanzaron «entonando la exaltación y la alabanza, diciendo: Alabad a Yahvé, porque eterno es su Amor» y «en ese momento Yahvé tendió una emboscada contra los enemigos» (2 Crónicas 20, 22).

La Biblia da aquí un ejemplo extremo en que se salta nuestra lógica, pero esto es algo que sucede constantemente, pues «los caminos de Dios no son los nuestros» (Isaías 55, 8) y la toma de decisiones es tal vez más difícil en la banalidad del ronroneo cotidiano que en las situaciones excepcionales. La Oración, entonces, nos «mantiene», como dice el texto, en la posición justa según la fe que es, más allá e incluso contra toda razón, «inclinarse», es decir, someterse al Amor operante de Dios, creer y adorar. Por la fe somos salvados y lo imposible se realiza.

La Biblia es, respecto a este tema de una claridad deslumbradora y multiplica a lo largo de toda su historia numerosas pruebas evidentes: después de Josafat, haría falta leer la epopeya de Josué, de David y Goliat, Gedeón, Job... entre las más célebres, pero la trama bíblica toda entera se expresa allí: es la filigrana de la Biblia, el contexto de todos los textos, reconocido o no. Jesús será el cumplimiento pleno de esta fe, la encarnación personificada de esta actitud. No se comprende nada del Evangelio si no se ve detrás de todo comportamiento de Cristo la acción del Padre, cuya voluntad

cumple. Jesús lo expresa, por lo demás, muchas veces y su oración está moldeada por ella: así, por ejemplo, delante de la tumba de Lázaro, en ocasión de la multiplicación de los panes o en Getsemaní... Y Él nos invita a obrar de la misma manera: «sin mí vosotros no podéis hacer nada» (Juan 15, 5).

Desgraciadamente tenemos a menudo una idea falsa de la fe. Creemos tener fe cuando sentimos alguna cosa; ahora bien, la fe no depende en modo alguno de un sentir psicológico o de emociones, sino de nuestra decisión: podemos decidir creer y tener confianza, ¡es un acto de nuestra libertad! Somos libres para aceptar la palabra de Dios como la realidad suprema para nosotros, sin tener en cuenta lo que nos dicen nuestras emociones, nuestras sensaciones y nuestras reflexiones que son una verdadera tiranía. ¡Las extraordinarias promesas contenidas en la Biblia se convierten en hechos cumplidos cuando nos decidimos a aceptarlas por la fe! Lo que nosotros sentimos o dejamos de sentir, no entra en la cuenta. El que se abandona en la fe en las manos de Dios, –«ten piedad de mí, pecador»–, nace de nuevo por el Espíritu Santo.

Al contrario, la razón de nuestras dudas es siempre la misma: «Yo no siento nada». Entonces somos no sólo víctimas de nuestros sentimientos psíquicos, sino que ¡concedemos más fe a nuestro ego que a la Palabra de Dios! La Oración viene a invertir esta relación: por ella nuestra fe se apoya en lo que Dios ha dicho y no sobre lo que sentimos. «¡Señor, yo quiero creer y decido tomar a la letra tu Palabra y tus promesas!» Animar nuestra Oración con esta decisión nos saca poco a poco de la dependencia y de la esclavitud del psiquismo, del ego que nos manipula. «La verdad nos hace libres» (Juan 8, 32), dice Jesús. Es necesario tomar la Palabra de Dios

como *la verdad* y construir sobre ella. ¿Entonces somos libres? Una paz, un gozo profundo nacen desde entonces en nosotros, aunque no sintamos nada, estemos ecos o vacíos, o al contrario, consolados. Vivir por la fe: todo está ahí. ¡Y este es el aprendizaje que hace el que ora! «El que cree en mí, ríos de agua viva brotarán de su seno» (Juan 7, 38).

Por la Oración, Cristo nos saca de nuestros infiernos demasiado subjetivos para introducirnos en Dios que tiene un designio de amor loco sobre la Humanidad toda entera y sobre cada uno de nosotros en particular. Todos los textos de la Escritura lo dicen y lo repiten: Él te ha escogido desde antes de tu nacimiento, Él te ha tejido en el seno de tu madre, Él conoce cada fibra de tu ser, el menor de tus pensamientos le es familiar antes de que se exprese, no ha dejado al azar nada de lo que te concierne (por ejemplo, el Salmo 139). Él te busca constantemente y no cesa de esperarte como un novio (Cantar de los Cantares, Oseas, la parábola de la oveja perdida en Juan 10); ni un sólo cabello cae de tu cabeza sin que Él lo quiera (Mateo 10, 30); finalmente, Él muere de amor por ti personalmente y resucita para ofrecerte la plenitud de la vida... Y esto, todo esto, ahora, aquí y ahora, en el interior mismo de esto que estás viviendo y que es tal vez desagradable, incitante a la rebeldía y horrible para tu ego... El apóstol Santiago dice: «Tened gran alegría, hermanos, al ser asaltados con toda clase de pruebas. La fe probada produce la constancia... a fin de que seáis perfectos» (Santiago 1, 2-4) Pero esto supone, como dice San Pablo por su lado, «que nos dejemos modelar por el mundo presente, sino que ofrezcamos nuestro ser entero como hostia viva a Dios».

«Ofrecerse como hostia viva a Dios es una de las más maravillosas definiciones de la Oración perpetua:

esto quiere decir adherirse plenamente y con amor a lo que se da, comulgar en el instante presente tal como se presente, decir sí al acontecimiento que viene, cualquiera que sea, sin permitir a nuestro ego juzgar, rechazar o decir: esto es malo, inadmisible, horroroso...» Toda interpretación mental del acontecimiento impide hacer experiencia de la Providencia, ¡de la cual es manifestación todo acontecimiento, sin excepción alguna![2]

Esta es la razón por la que Cristo insiste tanto: «No juzguéis!» El juicio, la interpretación, tan corrientes en nuestra boca a propósito de todo («¡Que tiempo tan horroroso!») pone distancia entre mí y el acontecimiento; mi ego toma conciencia de sí mismo por la toma de posición personal, se siente existir, se exagera y se separa de la realidad constatada. Es exactamente la definición del pecado: distancia, alejamiento, separación... que nos hace perder el sentido de lo que nos llega.

Uno de los primeros efectos de la Oración de Jesús es bloquear en nosotros este estado de enjuiciamiento y reconocer, al contrario, la Presencia divina bajo el velo del acontecimiento, poniendo sobre él el Santo Nombre. Éste es el «método» por el que Cristo nos libra de nuestros pecados. Se ofrece totalmente a la voluntad del Padre que reconoce en lo más negro de su sufrimiento. Nada podía ser más insoportable y más «horrible» que

[2] Isaías 45, 6-7; Deuteronomio 32, 39; Amós 3, 6; Eclesiastés 11, 14; Job 1, 21, Gen 45, 5-8; Juan 18, 11. San Agustín resume bien la unanimidad de los Padres a este respecto: «Todo lo que nos llega aquí abajo contra nuestra voluntad no nos llega sino por la voluntad de Dios, por las disposiciones de la Providencia... Y si, vista la debilidad de nuestro espíritu, no podemos captar la razón de tal o cual acontecimiento, atribuyámoslo a la divina Providencia, tributémosle el honor de recibirlo de su mano, creamos firmemente que no es sin motivo el hecho de que ella nos lo envíe» (*De Genesis*).

la Pasión de Cristo. Es tan contraria a lo que Él es, el Hombre-Dios, que transpira sangre.

Precisamente entonces, cuando nada funciona a los ojos de los hombres, Él muestra y demuestra cara al mundo y a la Historia el único camino posible ante el sufrimiento, la sola respuesta posible a este problema al cual la Humanidad no ha sabido responder nunca: la aceptación de lo inaceptable porque la voluntad de Dios se expresa en ello. ¡Es la fe en estado puro, porque nada permite creer! Y este abandono de sí total y plenamente confiado, en el cual no queda nada de nuestra voluntad propia, permite a Dios actuar con potencia, hacer del sufrimiento e incluso de la muerte una verdadera alquimia. Como la crisálida encerrada en su cascarón se hace mariposa, así el hombre es transformado hacia su plenitud de resucitado.

Ésta es la actitud fundamental del discípulo de Cristo. Pedro, Santiago y Juan, los tres grandes iniciados, fueron los primeros en recibirla en la intimidad de Cristo en Getsemaní[3]. Es la actitud del niño en manos del Padre, no sólo en los callejones sin salida y en el dolor, sino en cada instante, puesto que cada momento es una prueba, nos «prueba», viene a verificar nuestra fe... Ya sea el mal tiempo, las mil contrariedades cotidianas, la enfermedad o la muerte... sólo el «sí» total y sin reservas a cada acontecimiento, en toda situación y en cada instante nos salva del pecado, es decir, de la separación de Dios: se es uno con el acontecimiento como el niño es uno con su madre, abandonado en sus brazos. Clavado en la cruz, Cristo es el Niño por excelencia.

[3] En el sentido cristiano del término, iniciar quiere decir «abrir las puertas del misterio»; se habla así de «sacramentos de la iniciación cristiana».

«Padre, en tus manos me abandono». Y añade, puesto que ahora el secreto de la actitud adecuada ha sido comunicado a sus discípulos: «¡Todo está cumplido!».

Sólo esta aceptación total, este total abandono, este «sí» sin reservas a lo que llega, en la convicción de que Dios está siempre obrando y no cesa de crear, ¡hace que Cristo sea vencedor del sufrimiento y de la muerte en lugar de ser vencido por ellos! A su imagen, nuestro Padre puede venir de un momento a otro, y vendrá con toda seguridad en el curso de nuestra existencia una situación semejante.

Estas son la «Bodas del Cordero» de que habla el Apocalipsis, la Alianza bíblica llevada a su cumbre. Como dice San Pablo con fuerza y precisión: «El Cristo Jesús que nosotros hemos anunciado entre vosotros no ha sido sí y no, no ha habido más que sí en Él. Todas las promesas de Dios tienen, en efecto, su sí en Él; también por él nosotros decimos *Amén* a la gloria de Dios» (2 Corintios 1, 19-20)

Porque Dios ha entrado en la historia, ha bajado hasta lo hondo de nuestra experiencia de hombres, y, sobre todo, en el sufrimiento, la muerte y el mismo infierno, en todas las situaciones infernales, en la historia, la grande y la pequeña, en el tejido banal de lo cotidiano, lugar de nuestro encuentro con Él, lugar de la Alianza, lugar donde se da precisamente la identificación de la voluntad entre Dios y el Hombre, sitio en que, por seguir a Cristo sólo se es *Sí*. El hombre pronuncia su «sí» abandonándose al acontecimiento, dejándose crucificar en el acontecimiento ofrecido: «¡Que se haga tu voluntad!». Entonces, del acontecimiento, tan indignante como pueda ser para el ego, de la situación insoportable, surge «la gloria de Dios», como dice San Pablo, y puesto que «nosotros hemos resistido hasta la sangre», añade él, nosotros somos

a nuestra vez «el Cordero inmolado» como Cristo, y celebramos en cada momento esas Bodas del Cordero, en lugar de perdernos en las tinieblas del mundo.

Ahí –y en ninguna otra parte– se encuentra el secreto de lo que llamamos la vida espiritual; o, más bien, el núcleo a partir del cual comienza la mística: en el momento mismo en que me entrego a alguna cosa, o establezco una alianza con alguien le doy mi corazón: o me prostituyo o soy deificado. El instante presente no es ni el tiempo ni la eternidad, sino el punto donde ambas se cruzan, y solamente en esta cruz, la mía, es donde se ejerce mi libertad: ¿a quién me doy y a quién me abandono? Es preciso darse cuenta de que todo instante implica una elección, y que es trágico no vivir conscientemente, dejarse zarandear por los acontecimientos como un flotador en el agua, sin ninguna orientación, pues dice el Apocalipsis: «Puesto que eres tibio, ni frío ni caliente, voy a vomitarte de mi boca» (Apocalipsis 3, 16).

El mismo texto, tan extraordinario, continúa: «Sigue mi consejo: cómprame un colirio para ungirte los ojos y recobrar la vista» (3, 18). No se trata de vivir en medio del mundo como ciegos; Juan añade un poco más adelante: «El que tenga oídos que escuche lo que dice el Espíritu» (3, 12). ¿Y qué dice él? ¿Cómo descifrar su Palabra tras un acontecimiento del momento presente? «A los que amo, dice, los reprendo y los corrijo» (3, 19). El Apocalipsis retoma aquí un gran tema de la pedagogía paternal de Dios respecto a sus hijos, a través de toda la Biblia. En el libro de los Proverbios se lee ya: «Yahvé reprende al que ama tiernamente como un padre a su hijo bien amado» (Proverbios 3, 12), hasta la Carta a los Hebreos donde se encuentra este famoso pasaje: «Vosotros sufrís para vuestra corrección. Dios os trata como a hijos, ¿y cuál es el hijo a quien no corrige su

padre? Si vosotros estuvierais exentos de tal corrección, en la que todos tienen parte, seríais bastardos y no hijos verdaderos... ¿No nos someteremos al Padre de los espíritus para tener la vida?... Él nos corrige para nuestro bien, a fin de hacernos participar en su santidad» (Hebreos 12, 7-11).

He aquí, a nuestros ojos, lo que hace falta ver en el acontecimiento. ¿Y qué hace falta entender? «He aquí que yo estoy a la puerta y llamo; si alguien escucha mi voz y abre la puerta, yo entraré para cenar con él, yo con él y él conmigo» (Apocalipsis 3, 20). En otras palabras, el instante presente es Cristo mismo, pues él es en persona la Eternidad en el tiempo; el tiempo está grávido de su Presencia, y unirse al instante, comulgar en lo que pasa aquí y ahora es entrar en la intimidad de Cristo, sentarse a la mesa con él, cenar juntos...

Éste es el único medio de no sucumbir a la tentación (petición final del Padre Nuestro), sino al contrario vencer con Cristo en el sufrimiento y en la muerte, que contiene el tiempo que corre –sin Dios– a tumba abierta, el tiempo, ese «devorador de los pueblos». Vencer al tiempo y lo que contiene es transcender por la actitud de abandono, amorosa, por el «sí» confiado de la esposa que ve en cada momento un don del esposo.

Esta actitud es diametralmente opuesta a la pasividad o a la resignación, y, nada tiene que ver con la derrota. Da lugar, por el contrario, a una acción que libera las fuerzas sobrenaturales del hombre, porque el punto de apoyo está en Dios y no en una revolución sin porvenir, que no deja detrás de ella sino monumentos a los muertos...

Los santos han puesto siempre todo su empeño en este punto que deja al descubierto las grietas de la

Historia. Gracias a ellos el mundo y la Historia subsisten. Y esta victoria se promete a cada uno de nosotros en el Apocalipsis: «Al vencedor le daré un puesto junto a mí en mi trono, como yo mismo, después de mi victoria, he tomado un puesto cerca del Padre en su trono» (Apocalipsis 3, 21). Y este texto está precedido por las palabras: «¡Vamos! ¡Un poco de ardor y vuelve a pensarlo!» (3, 19).

El pecado es, en efecto, el que nos separa y nos aleja de Dios, que es más real que todo lo que nos rodea. Por el pecado nos hacemos sordos y ciegos: «Tienen ojos y no ven, orejas y no oyen» (Ezequiel 12, 2; Mateo 13, 13ss). Somos seres cerrados. «He aquí que yo estoy a la puerta y llamo» (Apocalipsis 3, 20). Abrid siempre. Siempre es Dios quien llama. Lo mental ve a veces el bien y a veces el mal, pero la visión de la Verdad no ve más que el bien: «todo concurre al bien de los que aman a Dios», dice San Pablo, y por eso puede continuar así: «desbordo de gozo en todas las tribulaciones» (2 Corintios 7, 4). La razón última es que si el cristiano vive, «no es él quien vive, sino Cristo quien vive en él» (Gálatas 2, 20), y así los sufrimientos del cristiano son «los sufrimientos de Cristo en él» (2 Corintios 1, 5), y cuando el cristiano acepta sufrir, se conforma con Cristo (Filipenses 3, 10).

Pero si «llevamos por todas partes y siempre en nuestro cuerpo los sufrimientos de Jesús, es a fin de que la vida de Jesús sea manifestada en nuestro cuerpo» (2 Corintios 4, 10). El sufrimiento, es decir, toda contrariedad, todo lo que nos «disgusta», así comprendido y sobre todo vivido, es «un favor que Dios nos hace» (Filipenses 1, 29), de donde procede «el peso eterno de gloria preparado más allá de toda medida» (2 Corintios 4, 17), desde ahora.

La prueba maravillosa está en la actitud de los apóstoles que, flagelados, ultrajados, torturados, están llenos de gozo mientras sufren por el Nombre (Hechos 5, 41). Nosotros somos sus herederos, discípulos de Cristo como ellos, y todo lo que vivimos no puede ser más que en su Nombre y por causa de Él. Si, pues, nuestra existencia a veces nos flagela y nos pone a prueba, Jesús nos declara «dichosos» en la última Bienaventuranza: «Dichosos vosotros si os insultan, si os persiguen y si os calumnian de todas maneras a causa de mí. Estad alegres y gozosos» (Mateo 5, 11-12).

Cristo nos ha revelado que se puede amar el sufrimiento porque éste nos hace semejantes a Él, y haciéndonos semejantes a Él, nos libera en profundidad. Dios tiene un plan perfecto sobre la historia, todo consiste en comulgar con Él... La Oración de Jesús nos ofrece esta comunión constante.

Estamos en presencia de una aproximación radicalmente nueva a nuestra vida cotidiana: es una manera de ser revolucionaria en el seno del rostro doloroso de la existencia, una conversión completa de la actitud que tenemos en general, en la que somos siempre agresivos contra todo lo que no nos conviene. El verdadera discípulo de Cristo está «enraizado y fundado en el amor» (Efesios 3, 17); dicho de otro modo: como las raíces y los cimientos, vive más allá de las apariencias y de la superficie de las cosas, cara a cara, consciente del Amor loco de Dios que se ofrece a él constantemente. Se sumerge en la profundidad del acontecimiento para buscar allí el encuentro con el Esposo, como las raíces sedientas se sumergen en la tierra para sacar de allí el agua viva... Cada ocasión es, pues, la mejor, y no deja escapar ninguna para progresar en el Camino.

Nunca se oirá a un santo irritarse ante una prueba o quejarse de una enfermedad... La menor contrariedad

es una bendición para él. Goza de todo y se alegra «en todos los tiempos y en todos los lugares». San Pablo da el tono a esta incontable aglomeración de testimonios a través de la historia: «Alegraos sin cesar en el Señor –dice él–; os lo repito, alegraos, el Señor está cerca. No tengáis ninguna preocupación» (Filipenses 4, 4-6).

Cuando santa Teresa de Lisieux veía a una de sus novicias fruncir solamente las cejas, la reprendía inmediatamente. La menor tensión en nuestro cuerpo significa que se cuenta más con uno mismo que con Dios... «¡Fruncir las cejas!» Dios se inscribe en el detalle, y no en bellas abstracciones o generalizaciones famosas que no tienen realidad. Estar atento, plenamente consciente del detalle, gozar, en el sentido fuerte de la palabra, del minuto que se vive, apreciar cada situación..., ahí está todo. Finalmente, es, como dice Santa Teresita, «transformarlo todo en Amor momento a momento» y acordarse de que «en cada instante yo tengo entre las manos el poder exorbitante de traducir el amor o de traicionarlo». Ella creyó, como tantos otros santos, en el Amor sin más, en el Amor como fuente de toda vida, como medio de perfección, como único fin.

Se puede decir que todos los santos, pues ésta es la característica del discípulo, han descifrado apasionadamente en lo cotidiano el rostro del Amor inclinado hacia ellos, el rostro de su Maestro y se han entregado a Él. Es la única actitud que hace alcanzar en todo momento el fondo de las cosas... Ningún acontecimiento, por decepcionante o molesto que sea, puede ser obstáculo al Amor, sino que todo lo que llega viene del Amor y todo nos es dado como medio para ir a Él.

Creer esto es hacer la experiencia de la fe en estado puro –ya lo hemos dicho– y del Amor gratuito: desear a Dios por sí mismo y no por lo que se siente de Él. Se apo-

ya únicamente en aquello que se sabe: la verdad sola es suficiente y la convicción de que nunca pasa el Amor de Dios: «¿Qué nos separará del Amor de Cristo? –dice San Pablo–, ¿la tribulación, la angustia, la persecución, el hambre, la desnudez, los peligros, la espada? Según la Escritura: "Por tu causa nos encontramos en peligro de muerte a lo largo de todo el día", pero sobre todo esto no tenemos ninguna dificultad en triunfar por Aquél que nos ha amado. Si, yo estoy cierto de ello: ni muerte ni vida, ni ángeles ni principados, ni presente ni futuro ni porvenir, ni potencia, ni altura ni profundidad, ni ninguna otra creatura nos podrá apartar del Amor de Dios manifestado en Cristo-Jesús nuestro Señor» (Romanos 8, 35-39).

Desde luego, no hay en nuestra vida más que un solo esfuerzo, un esfuerzo único en todo lo que hacemos de la mañana a la noche: clavar nuestra mirada en Dios que nos busca y nos ama. Estar dominado por esto, dejarse captar por esto, estar poseído por ello literalmente... Es lo propio de todos los santos y de todos los genios juntar así todas sus energías en un solo punto, perseguir incansablemente un gran proyecto que absorba y unifique toda la existencia, enclaustrarse de algún modo en la obra a la que se aplican...

Para el que construye su vida sobre semejante exclusividad, orientada de manera tan radical, ¡todo comienza verdaderamente y las cosas van de prisa, el Camino es rápido! Pues en un ser entregado así, totalmente abandonado, Dios obra sin pausa; aunque no sea consciente de ello siempre, las riendas de su vida están en las manos del Señor y es Él sólo quien tiene toda la iniciativa. Esta es la verdadera humildad que, a su vez, es fundamento de la santidad.

La Oración de Jesús es el instrumento de este paso. Nada mortifica más el impulso de nuestra naturaleza a

la independencia y nos pone más bajo la empresa de la gracia; es practicar la renuncia interior más absoluta, poner el hacha en la raíz del árbol, atacar el ego no ya en sus manifestaciones, sino en su profundidad...

Así, poco a poco, vamos tomando la costumbre de desprendernos de nosotros mismos y de volvernos hacia Cristo. La sola puesta en Presencia de su Persona, ese contacto con Él, siempre retomado, regular, termina por hacerse constante y nos modifica. En el sentido propio del término, la Persona de Cristo nos contagia. A fuerza de mirarle, pasa a nosotros. Sus modales, sus reacciones, sus pensamientos llegan a ser nuestros por una especie de contagio, por una ósmosis real. Este «mimetismo selectivo», como lo pone en evidencia ahora la psicología profunda, es uno de los grandes constructores de la personalidad: no hay nada más estructurante que estar bajo la influencia directa de una persona en quien hemos puesto nuestro amor. Pero cuando se trata de Cristo, este fenómeno no es una simple simbiosis humana, sino que se trata de una mutación ontológica en que las «Energías increadas», es decir, la vida misma de Dios, circula en nosotros y nos hace «siempre más conformes con Cristo» (Romanos 8, 29), y esto progresivamente hasta la semejanza con Él.

El mimo, empleado por los psicólogos de hoy al servicio del alma, es, desde la antigüedad cristiana, una realidad mística al servicio del hombre entero para su transformación total de cuerpo-alma-espíritu. Cuando San Pablo dice que es «imitador de Cristo», toma el vocablo de la lengua profana del teatro: el mimo se pone tan en la piel de su personaje que toma de él todos sus rasgos, hasta el punto de hacerse «un mismo ser con Cristo» (Romanos 6, 5), que él hace visible a los hombres. «Ya no soy yo el que vive, es Cristo quien vive en mí» (Gálatas 2, 20).

Un ser está unificado cuando todos los elementos que constituyen su vida no forman más que uno, es decir, proceden de la misma fuente y tienden al mismo fin: Cristo. Ser Él en cada momento a través de mi gesto, mi palabra, mi mirada, mi comportamiento, mis deseos... y, poco a poco, a través incluso de mis reflejos espontáneos. ¡He ahí la ascesis fundamental! «Estar clavado en la cruz de Cristo», según una expresión fuerte de San Pablo (Gálatas 2, 19), quiere decir que no es el ego quien dirige mis acciones más profundas, sino Cristo que vive en mí. Jesús mismo dice la víspera de su muerte: «El que permanece en mí, como yo en él, lleva mucho fruto; porque sin mí no podéis hacer nada» (Juan 15, 5).

En este contexto el Amor revela su identidad conmovedora y al mismo tiempo vuelca su método. Se ha hecho del Amor una moral, una filantropía o una devoción, incluso entre los cristianos, mientras que él se revela aquí como siendo ¡la intimidad misma de la vida de Dios! No se trata, pues, de vivir por el Amor de Cristo, sino que la substancia misma de nuestra acción, la manera y el modo en que ella es vivida sea la vida de Cristo, una «demostración de su potencia» (1 Corintios 2, 4), para decirlo con San Pablo. «En esto reconoceréis que son mis discípulos: en el Amor» (Juan 13, 35), dice Jesús. «El que ama ha nacido de Dios y conoce a Dios» (1 Juan 4, 7-8), en el sentido bíblico de la palabra «conocer», es decir, experimentar.

Y San Juan continúa justamente con esta precisión que contiene una vez más toda la revelación: «En esto se ha manifestado el Amor de Dios por nosotros: Dios ha enviado su Hijo único al mundo para que vivamos por Él» (1 Juan 4, 9). Amar quiere, pues, decir «vivir por Cristo» y ¡para esto ha venido Él a nosotros, y después en nosotros!

Esta formidable unidad entre el hombre y Dios, porque el uno se abandona completamente en el otro, va hasta la fusión, una fusión sin confusión, como el fuego está en el hierro. «El Espíritu hace penetrar a Cristo en nosotros hasta la punta de los dedos, penetra nuestro cuerpo», exclama San Simeón. Toda la Tradición hesiquiasta lo ha reconocido; hoy la ciencia comienza a confirmarlo: la incorporación a Cristo, que es el fin de la Oración de Jesús, cambia la substancia misma de las cosas, hasta la médula de los huesos, la imagen de la sangre, incluso la estructura de la célula se modifica...

Por aquí se ve hasta qué punto el Cristianismo introduce por primera vez en la Historia de la Humanidad una visión radicalmente nueva del cuerpo. En la conciencia religiosa no cristiana, el cuerpo ha sido siempre más o menos rechazado en nombre del espíritu. Ya en el mundo antiguo se desarrollaba un dualismo extraordinario en la antropología, consistente en considerar el cuerpo mismo como una cárcel del alma. Pues bien, toda la metafísica de la Encarnación de Dios, que es el misterio fundador del Cristianismo, reposa ante todo en el reconocimiento de la naturaleza metafísica de la corporalidad, lo que está expresado con mucha fuerza en la doctrina de la resurrección de los cuerpos (deificados). El cuerpo forma parte metafísicamente del ser del Hombre, y la muerte, que destruye el cuerpo, no puede aniquilarlo completamente. «¿No sabéis que vuestro cuerpo es un templo del Espíritu Santo que vive en vosotros?», dice San Pablo, y «vuestros cuerpos son los miembros de Cristo» 1 Corintios 6, 19 y 15).

Uno de los grandes signos de verificación de estas doctrinas es esa nostalgia que habita en cada hombre y mujer desde su más tierna edad, esa apertura espiritual que se inscribe, sin embargo, con potencia tanto en el

cuerpo como en el alma. Te «duelen las tripas». Dicho con otras palabras, el cuerpo no es un objeto que se tiene, sino la manifestación física de lo que es metafísico, más allá de lo físico, la expresión visible del misterio invisible del ser, la exteriorización en el plano de la Historia de la dimensión interior del hombre más allá del espacio y del tiempo. Para parafrasear la palabra «cuerpo», haría falta decir que es «nuestra manera de estar en el mundo». En el Antiguo Testamento, ¡no hay ni siquiera vocablo para decir «el cuerpo» en cuanto realidad separada del resto! El hombre es un todo inseparable: siempre, en todos los aspectos, es espiritual y corporal, se da una *perijóresis*, dicen los Padres, una compenetración recíproca y total. La yuxtaposición: un cuerpo, más un alma, más un espíritu, es el fruto de la división original y de nuestro pecado separador.

Según los más grandes de los Padres (Ireneo, Gregorio de Nisa, Macario, Gregorio Pálamas...) el hombre todo entero ha sido creado a imagen de Dios, es decir, el ser humano es integralmente cuerpo-alma-espíritu en comunión con Dios, y como tal «revestido del Verbo y del Espíritu Santo». El cuerpo mismo, pues, es a imagen de Dios, a imagen del cuerpo del Verbo que es Dios encarnado. Como dice San Sofronio de Jerusalén, patriarca de esta ciudad en el siglo VI, «al mismo tiempo la carne ha sido carne y carne del Verbo de Dios... pues es en Él, y no en ella misma, donde ésta tiene la existencia». La persona de Cristo ha penetrado la carne humana y la ha glorificado para siempre introduciendo el cuerpo del hombre en el seno de la Divina Trinidad el día de la Ascensión.

Así pues, «en Él, el cuerpo tiene la existencia», en Él encuentra su principio interno, que es espiritual. El cuerpo es la expresión de la persona. Tanto en la Biblia

como en la Tradición se ignora totalmente el dualismo maniqueo o gnóstico que ve en el cuerpo el mal y lo opone al espíritu. ¡Por eso mismo el cristianismo ha desconfiado siempre tanto de los excesos de la carne como de los excesos de la ascesis! Si es verdad que en el Camino yo soy mi cuerpo, aniquilarlo o salirme de él es atentar contra la persona y el ser entero. Hay una ascesis de mortificación (de llevar a la muerte) que trata el cuerpo como un objeto, y una ascesis de transfiguración que consiste en consagrar el cuerpo al espíritu. Es verdad que es difícil encontrar el equilibrio entre los dos y que los santos han estado con frecuencia en una etapa de su vida haciendo mortificaciones terribles, pero éstos no se han equivocado nunca sobre la intención última que presidía esta ascesis: «Nadie ha odiado nunca su propia carne» (Efesios 5, 29).

El cuerpo es «templo», pero no como un continente exterior o una casa que alberga un inquilino: eso sería una dualidad. El cuerpo es habitado por el Espíritu Santo como el hierro es habitado por el fuego: «El hierro, puesto en contacto con el fuego, toma en seguida el color de éste; igualmente la carne, después de haber recibido en ella al Verbo vivificante, es liberada de la podredumbre y revestida de la carne de Cristo»[4]. Es una presencia de fusión sin confusión, de comunión, una reciprocidad carnal, una verdadera «mezcla» según San Gregorio de Nisa: «El Verbo al tomar carne se ha mezclado con el hombre y ha tomado en sí nuestra naturaleza a fin de que lo humano sea deificado por esta mezcla con Dios: la masa de nuestra naturaleza es santificada toda entera por Cristo»[5].

---

4 Cirilo de Alejandría, *Homilía sobre Lucas*, V. 19.

5 *Contra Apolinar*, 2.

Esta transfusión incesante de vida divina en nosotros es la obra del Espíritu Santo, es el misterio abismal de su *kénosis*[6], del don total de Él mismo, cuando Él insufla en nosotros la presencia del Verbo con el cual nos pone de esta manera en contacto inmediato, un contacto de todos los instantes. La presencia de su aliento creador penetra y anima todo nuestro ser y nuestro cuerpo hasta la menor de nuestras células. El Espíritu Santo no tiene más que una «pasión», si se puede hablar así: ¡modelarnos a semejanza de Cristo!

En esta mutua inhabitación Dios reposa en el hombre corporalmente (Colosenses 2, 9) y el hombre reposa corporalmente en Dios. Y si yo reposo en Dios, ¿qué me puede suceder? Un cuerpo tenso y crispado no expresa la imagen de Dios, sino testimonia su ausencia... Grita su miedo y su soledad; encapsulado en sí mismo, cerrado, el aliento divino no circula en él. Es, en cambio, una felicidad reposar físicamente en Dios con todas las puertas abiertas y con confianza; entonces adquiero una certeza: Dios me guía. Y Él encuentra en mí la posibilidad de extender su Presencia hasta el infinito, sin obstáculo. Abrazo el movimiento de la Encarnación del Verbo que se sumerge en mi carne para hacerla cada vez más transparente a Él.

Esta compenetración recíproca es un crecimiento sin fin, una experiencia siempre nueva en la que la luz de Dios en la conciencia del hombre termina incluso por irradiar en su rostro y en sus actos, sus gestos o su comportamiento, su política misma y su modelo de sociedad, pues ¿Por qué éstas no serían también a la imagen de Dios? ¿Qué otra referencia podríamos tener para regir nuestras relaciones humanas que las relaciones de

---

6 *Kénosis:* abajamiento, vaciamiento, abnegación.

las Tres Personas divinas entre ellas? «Nuestro programa social es el dogma de la Trinidad», decía Nicolás Fedorov.

En el hombre liberado y habitado por Cristo la carne no es ya carnal e inclinada hacia lo bajo; una nueva corporalidad se forma, «una carne en la que, aunque mortal, se manifiesta la vida de Jesús» (2 Corintios 4, 11); Cristo se ha convertido en nuestro «compañero en la carne», como dicen los Padres de una manera realista. Él ha santificado y liberado nuestra carne; si no, subraya San Ireneo, el alma o el espíritu sería salvado, pero no el hombre entero. Así pues, también el cuerpo está lleno, «embebido» por la Presencia de Cristo y del Espíritu Santo, sobreentendiendo ciertamente que la ascesis haga la obra de purificación, pues las pasiones recubren el corazón y le entregan, al contrario, a las fuerzas demoníacas que nos parasitan y vampirizan, que hacen del templo interior una cueva de ladrones…

Si el cuerpo es mi «manera de estar en el mundo», esto quiere decir que en el Camino no se tiene al cuerpo como un objeto, sino que es *mi cuerpo*[7]. En este sentido, el cuerpo mismo se hace oración cada vez que su manera de estar es la correcta, es decir, cuando permite el contacto con el ser, con la profundidad. La manera de estar es falsa, por el contrario, cada vez que el cuerpo impide ese contacto. Por el pecado, que es el corte con Dios, el alma se infla de orgullo, dicen los Padres, pero evidentemente el cuerpo también, puesto que éste expresa al alma. En lugar de estar «enraizado y fundado» (Efesios 3, 17) en su profundidad, se retira, vuelve a entrar en el vientre, solivianta la respiración en el pecho y recoge la espalda, completamente descentrado y sujeto

[7] Evdokimov, *La Femme et la salut du monde*, DDB, p.41

a todas las tensiones conocidas. No hay tensión física que no sea la expresión de alguna cosa que no marcha en el plano metafísico.

Una oración que incluye, pues, el cuerpo, provocando por ejemplo su distensión, lo abre y lo pone delante del objeto mismo de la demanda. Una oración verdadera, de abandono y de confianza, de entrega total suscita siempre una distensión profunda del cuerpo y viceversa, pero en este caso el proceso es mucho más rápido: un cuerpo perfectamente distendido es instantáneamente abierto al misterio del cual él es el templo. Abrir es todo nuestro trabajo: «*Epheta*» (¡ábrete!), dice Cristo (Marcos 7, 34). Ahora bien, la llave para abrir es sentir, sentir por los cinco sentidos[8].

La liturgia, indispensable a la Oración de Jesús, nos ha familiarizado ya con ello, pues toda su pedagogía está construida sobre esta experiencia: ver lo que pasa (el orden litúrgico, los colores de los ornamentos, los gestos, los iconos), entender los cantos, oler el incienso, gustar la comunión, dejarse tocar por el misterio. Los cinco sentidos son ventanas abiertas a lo invisible. Todo consiste en no interpretar la sensación, en no reflexionar sobre lo que nuestros sentidos perciben, sino sentir simplemente, «dejarse prender» (Filipenses 3, 12ss), «no juzgar» (Mateo 7, 1). Cuando mis sentidos dejan de fijar y de objetivizar, entonces desaparece la distancia que hay entre lo que ellos sienten y yo: puedo entonces descender a la profundidad de la sensación y «permanecer» (Juan 15, 4-15) allí, recibir la sensación en el estado puro, bañarme en ella en cierta manera: ver, entender, gustar... sin más, entrar en el interior, dejar hacer, experimentar la vida, allí donde no hay ya imágenes ni apariencia alguna[9].

---

8 Cf. *L'Au-delà*..., p. 30, y 88 a 95.

9 Cf. Calixto e Ignacio, *Philocalie*, p. 165.

Esta actitud de sumisión a lo que viene a mí y de abandono, de «saborear» por los cinco sentidos cada instante en lugar de querer controlarlo por el dominio exterior hace penetrar en el silencio profundo del ser. Por sentirlo la escucha se hace carnal. La sensación invade todo el campo de la conciencia ordinaria y permite a ésta trascender lo mental, abrirse justamente a otros niveles y entrar poco a poco, gracias a la oración, en eso que los Padres llaman desde los orígenes la «sensación de lo Divino»[10], ese «sentir» de cuerpo y de alma, una Presencia inefable que se encuentra en el espíritu, pero que es capaz de abarcar al ser entero y de impregnarlo hasta en la menor de sus células. Dios cesa, en fin, de ser un «fantasma» para el hombre, podemos tocarlo y exclamar con Gregorio Pálamas: «¡Carne de mi carne, hueso de mis huesos!» No se le encuentra en las palabras, aunque éstas sean las de la Oración de Jesús. «No repitáis más» (Mateo 6, 7), dice Cristo, «¡Tocadme!» (Lucas 24, 39).

Si él ha salido, en efecto, del Abismo infranqueable de «lo que ningún ojo ha visto, ningún oído ha escuchado» es precisamente para hacerse carne y asemejarte a nosotros, a fin de que podamos «ver su Majestad con nuestros propios ojos» (2 Pedro 1, 16), «escucharla con nuestros oídos» (Mateo 13, 9 y 16), «tocarla con nuestras manos» (1 Juan 1, 1), sentirla con todo nuestro ser, «conocerle a Él» (Filipenses 3, 10), «circunscribir al incorporal en lo corporal» (San Juan Clímaco).

La Oración de Jesús tiene por «objetivo» hacernos así totalmente «conformes» a Cristo a través incluso de «nuestro cuerpo de miseria» (Filipenses 3, 10). «Sin el

---

[10] Juan Casiano (siglo IV), igual que D. Staniloaë utilizan mucho esta expresión: véase por ejemplo, *La Prière de Jesús*, DDB, p. 39.

sentir espiritual (*espiritual*, es decir, cuerpo-alma-espíritu), dice Gregorio el Sinaíta[11], es imposible gustar la placidez de las cosas divinas. Por las pasiones que matan nuestras potencias naturales, nos hacemos insensibles a la acción del Espíritu Santo. Pues el que espiritualmente no entiende, no ve y no siente está espiritualmente muerto». Santo Tomás de Aquino precisa: «Es sabio sólo aquél que gusta las cosas». Y San Clemente de Alejandría: «Se puede incluso presentir lo que es Dios si se esfuerza uno, a través de todas las sensaciones, en alcanzar la realidad de todo ser y no alejarse antes de haber penetrado en su propio más allá... Más-allá descubrimos la inmensidad de Cristo y allí, por su santidad, progresamos hacia el abismo de su infinitud, hasta entrever al Todopoderoso»[12].

Ése es el verdadero «conocimiento», el que abre a «la vida eterna» donde lo importante es «sentirlo todo en Dios»[13]. Y comenzar, pues, por sentir el propio cuerpo, puesto que nosotros somos con-corporales con Cristo. Por el bautismo hemos sido «sumergidos» en Él y nos hemos «revestido» (Romanos 6, 1-11) de Él; por la Eucaristía nos hemos «asimilado» a Él en el sentido más realista de la palabra: su carne llega a ser la nuestra y es su sangre la que corre por nuestras venas (Juan 6, 56).

«La sangre de la que nosotros vivimos es actualmente la sangre de Cristo, y la carne que inserta en nosotros el sacramento es el cuerpo de Cristo, y comunes son los miembros y la vida»[14], dice Nicolás Cabásilas. Ser Cristo, apartar la vista de mí mismo e incluso de mis de-

---

11 Monje en el Sinaí y en Atos.

12 *Stromata*, V. XI.

13 Isaac el Sirio, *Tratados* 38.

14 *La vie en Jésus-Christ*, de Nicolás Cabásilas, laico, del siglo XV.

bilidades; olvidarme y no mirar sino a Cristo presente en mí. Es Cristo quien vive en mí. Haga yo lo que haga Él está en mí. Él es más yo que yo mismo. Es la inteligencia de mi inteligencia, la voluntad de mi voluntad, el esfuerzo de mi esfuerzo, la luz de mis ojos, la palabra de mi palabra, el aliento de mi boca; su corazón es mi corazón, mis miembros son sus miembros: todo lo que yo hago es Él quien lo hace…

Vivir a Cristo donde estoy y en lo que hago ahora, sentirle bajo mi piel muy realmente, ser consciente de Él, vivir el menor movimiento de mi cuerpo y dejar a Cristo expanderse a través de toda acción, de toda palabra, de todos mi gestos… Ya no hay yo y Él, sino Él sólo. Poco importa entonces que las cosas que me llegan me gusten o me disgusten, puesto que Cristo hace lo que quiere y viene a mí como Él quiere. Todo es gracia y acción de gracias… Alegría… Adhesión. Él está en mí y todo me habla de Él, veo su huella por todas partes…

Unidad de la vida… Simplicidad… Esfuerzo sin esfuerzo… Descubrimiento de ésta gran ley de toda vida espiritual: el no-obrar, la distensión de la voluntad, en la que no se trata ya de hacer sino de dejar hacer en mí y por mí lo que quiere hacer Cristo. Salida de la dualidad y muerte progresiva del ego con su montón de necesidades y de deseos anárquicos que no llevan sino al sufrimiento. Deseo único del Único Deseado. Pasividad de crecimiento o actividad pasiva; es difícil encontrar la palabra para definir lo que es típico de la actitud de abandono en la que colaboramos en una obra que nos supera completamente. Como el instrumento es tocado por el artista, para retomar la imagen tan elocuente de San Ireneo, yo soy «vivido» por Cristo, Cristo me vive. Y, en efecto, siendo instrumento, mi vida se convierte en música, juego, por oposición a las crispaciones voluntarias

que segregan el veneno de las malas ascesis; es la gracia de la infancia reencontrada, la Infancia espiritual, el canto del Ser... que resuena a través del ceder, la confianza, la apertura.

Una nueva conciencia comienza a nacer, una fuerza insospechada, totalmente desconocida por el ego antes, se manifiesta y nos anima: «el hombre interior» (Efesios 3, 16), «el parto del hombre escondido en el fondo del corazón» (1 Pedro 3, 4). Pues cuanto más se interioriza el sentir de la Presencia, más desaparecen nuestras tensiones físicas y psíquicas, se abren las puertas de nuestras moradas profundas.

La sensación es como una ola del mar que puede tomar en su exterior toda clase de formas. Yo puedo sentir bajo mis pies la tierra batida o bien la roca, el suelo plano o la desigualdad de los guijarros. Mis manos pueden, al contacto de las cosas, sentir el calor y el frío, y mis ojos y mis oídos definir formas múltiples... Pero como la ola está ligada a toda la profundidad del océano, así la sensación está ligada al infinito de nuestra conciencia interior si no me paro en las formas de la superficie mientras mi pie se posa o mis manos tocan, mientras mis ojos miran o mis oídos escuchan... El misterio de la Presencia no deja de hacerse más profundo en aquel, alcanza esta transparencia del sentir en todas las cosas y que se ejercita con constancia hasta que hacerse una segunda naturaleza.

Entroncamos así con la gran vena de la tradición mística del Cristianismo, en la que «la fe no se define jamás como una adhesión intelectual, sino que proviene de la evidencia vivida, de una sensación del Transcendente..., coincidencia radical del amor y del conocimiento... Yo la llamo experiencia, dice Máximo el Confesor, el saber mismo en acto que adviene más allá

de todo concepto, participación en el objeto, que se revela más allá de todo pensamiento»[15].

Y he aquí que un día, después tal vez de años de obstinación, se abre la brecha, como una espada que penetra hasta el fondo: el corazón es alcanzado, tocado, literalmente encendido, Cristo mismo se revela... Quemante «sensación de Dios»[16] que invade todo mi ser, cuerpo-alma-espíritu, pero esta vez a partir de su centro común: el corazón, que es «el cuerpo más interior en el cuerpo» (San Macario), «la esencia del alma» (San Nicodemo), «el templo del espíritu» (San Gregorio el Sinaíta), la raíz de todo (San Isaac).

Si el corazón rige todos los órganos, una vez que él es poseído por la gracia, reina sobre todos los pensamientos y todos los miembros (San Máximo el Confesor). En el corazón se yergue la antinomia carne-espíritu (Nicetas), porque él es el centro de la existencia humana, el punto de convergencia de todas las potencias espirituales, psíquicas y corporales del hombre, el medio por el cual él entra en contacto con todo lo que existe (Teófano el Recluso) tanto fuera como dentro: allí el hombre encuentra a Dios cara a cara y se une a él; también sólo así el hombre está verdaderamente en un auténtico cara a cara con sus hermanos y la comunión es posible.

Esta plenitud de la unidad, Cristo, perfectamente Hombre y perfectamente Dios, ha venido a vivirla entre nosotros y, haciendo esto, él se ofrece a sí mismo como el Camino de vuelta y de liberación. Seguir a Cristo plenamente, «llegar a ser Cristo», según la expresión de San Gregorio de Nisa, se realiza en el corazón. Allí toma

[15] Evdokimov, *Orthodoxie*, DDB, p. 49.
[16] D. Staniloaë, *Prière de Jésus*, DDB, p. 87.

forma Cristo (Gálatas 4, 19), y nosotros «tomamos la forma de Cristo» (Orígenes), «allí el Logos-Verbo nace como un Niño» (San Clemente de Alejandría), y allí es donde Él quiere hacer irradiar en cada hombre que le deja crecer en él la unidad del cuerpo, del alma y del espíritu realizada por su Encarnación (San Máximo). Crecimiento que es una creación perpetua. Por eso se trata de descender al corazón para encontrar allí a Dios y ser semejante a Él en una íntima reciprocidad. El Camino va siempre de la periferia hacia el centro y mientras el hombre no ha alcanzado este núcleo incandescente, es un peregrino. «Fuera del corazón el hombre está sin domicilio, pero en su corazón, está a la vez con él y con Dios», dice un aforismo.

El «sentir» de la periferia tanto puede ser como una ola efímera, como, por el despertar del corazón, «el sentimiento del misterio» se hace durable y constante el recuerdo de la Presencia. En ese «sentimiento –dice Teófano el Recluso– reside el comienzo de la religión». Ser poseído por él tiene una importancia muy grande en la vida espiritual. El que lo experimenta vive interiormente[17]. No es, pues, asombroso que Teófanes llame al corazón «el órgano de la divinización». «Órgano sensorial para la relación con Dios» precisa Staniloaë. Pues el Camino va al mismo tiempo del centro a la periferia, y a medida que caen nuestras tensiones, es decir, que nuestras puertas se abren, el cuerpo todo entero se convierte en un gran corazón, en el que se alían en adelante el sentimiento más interior –surgimiento del santo de los santos que es el corazón–, con la sensación más exterior, lugar de contacto físico con las cosas por el cuerpo...

---

[17] Este sentimiento proviene del espíritu y se distingue de la emoción que proviene del alma o del psiquismo.

He aquí las dos etapas importantes en esta oración. La primera comienza donde se encuentra el hombre: en el exterior. Es un trabajo arduo, una concentración de todo el ser basado sobre una decisión que funda una existencia en la que los santos saben aglutinar energías gigantescas en un solo hogar y donde pocas cosas se obtienen sin «obstinación» (Teófanes), un perpetuo recomenzar... Todo en la vida del hombre, todo sin excepción se organiza alrededor de esta ambición, se profundiza en esta decisión haciendo lugar a la exigencia que debe pasar delante de todas las demás. Abandonadas las aspiraciones confusas y contradictorias de la naturaleza, tiene conciencia de vivir una elección decisiva que le convierte en un individuo adulto (Efesios 4, 13-14), rectifica su pasado, orienta toda su persona «hacia» (Filipenses 3, 8-14).

Esta decisión, adquirida a alto precio, fija el orden de sus valores y le revela el sentido último del Sacrificio, sabiendo hacerse «obediente hasta la muerte» (Filipenses 2, 8). «Los inicios son muy importantes: todo consiste en una firme determinación muy resuelta de no concederse ningún descanso en absoluto hasta alcanzar aquello de que se trata, cueste lo que cueste, venga lo que venga, trabaje quien trabaje, murmure quien murmure, a condición de llegar, incluso si se muere en la ruta o si falta el coraje ante las pruebas del camino, incluso si se hunde el mundo»[18]. Aquí hay unanimidad entre los santos.

Si la primera etapa parte de allí donde se encuentra el hombre, del exterior, la segunda lo hace de allí donde se encuentra Dios: del interior. Será entonces la respuesta del Señor a un don tan total. Dios no se da totalmente sino a un hombre que se da totalmente. Hay sinergia, bodas. El corazón se abre, la oración brota y obra por

[18] Santa Teresa de Avila, *Camino de perfección*, XXI 2.

ella misma, se es llevado involuntariamente. No hay ya trabajo: es el estado contemplativo, la invasión por la Gracia «mucho más allá, infinitamente más allá de todo lo que podemos pedir o concebir» (Efesios 3, 20).

En la primera etapa, Dios está allí muy amorosamente: llama y atrae al hombre, le pule con paciencia y le invita sin cesar a sacrificar sus becerros de oro, le da la gracia del combate y el aceite del atleta, le conduce paso a paso, le levanta en sus caídas y le mantiene en el recto Camino, es esfuerzo de su esfuerzo y la dinámica misma de su coraje..., pero la decisión es enteramente del hombre, es su respuesta libre a la llamada de Dios que no le viola en ningún momento. Entretanto, en el instante mismo en que el hombre, después de un largo tiempo de esta «oración laboriosa», «busca primero el Reino de Dios» más que todo el resto, cuando su tensión hacia el Único ha llegado a ser real y pura en él como un diamante, entonces él es virgen, libre de todo parásito y preparado para la venida del Esposo: el vacío de sí llama a la plenitud de la Presencia: es la segunda etapa del Camino de la Oración.

La virginidad se abre entonces a la fecundidad. En la vida espiritual no se es madre si no se es virgen. Sólo los corazones puros, no divididos, verán a Dios. Cuando todo nuestro ser ha hecho un *sí* –que se haga en mí según tu Palabra (Lucas 1, 38)–, la Alianza es posible, la virginidad se ofrece a la maternidad. Cristo mismo lo dice con fuerza: «El que hace la voluntad de Dios, ése es mi madre» (Lucas 8, 19-21); éste da a luz en él al Verbo bajo la potencia del Espíritu, al modo de María, Virgen y Madre.

En esto María es el arquetipo del hombre nuevo, el «Camino de vuelta», puerta abierta que deja pasar en ella todo el río de la teología mística. Ella es la Bienamada del

Cantar de los Cantares, grávida de todas las promesas del porvenir, la Tierra Madre que se abre a la semilla de la Palabra para una fecundidad extraordinaria: el nacimiento de la Nueva Humanidad. Su camino hacia la virginidad es de un tal cumplimiento a través de sus años de oración en el Templo que llega a convertirse su «sí» en una mesa mística de la primera eucaristía, un altar vivo en el que su carne y su sangre se transforman en carne y en sangre de Cristo. En su virginidad María se ofrece a Dios; en su maternidad Dios se ofrece a ella, y los dos en Jesucristo son con-corporales y con-sanguíneos.

En esta segunda fase de la oración, nosotros somos madre en cada momento, sea lo que sea lo que hagamos: Cristo sale de nuestro corazón y se desarrolla en todos nuestros hechos y gestos. No hay ya, por una parte, nuestros pensamientos y, por otra, nuestro comportamiento: el intelecto ha descendido al corazón. Las ideas sobre Dios que impedían encontrarle son ahora rellenadas por la sensación de la realidad misma de Dios, manifestándose en una presencia inmediata.

El menor pensamiento sobre Dios interrumpe la relación directa con Él cuando el intelecto se separa del corazón. Por el contrario, cuando los dos están reunidos, hay un sobrecogimiento de la conciencia que se encuentra entonces totalmente ocupada por la experiencia de Dios en una reciprocidad íntima. Dios no está en la conciencia como un objeto, como alguien que estuviera distante de nosotros, sino nuestra conciencia se fusiona con la suya, es una identificación sin confusión, una transparencia de Dios en la conciencia del hombre, bien entendido que la conciencia se encuentra en todo el cuerpo, nuestros gestos, nuestros movimientos, nuestro silencio interior… «hasta la punta de los dedos», decía San Simeón el Nuevo Teólogo.

Es un abrazo continuo de fuego, una suprema inhabitación recíproca, en la que «Dios hace la experiencia del hombre para que el hombre haga la experiencia de Dios», según el adagio de los Padres. En esta compenetración el hombre es divinizado, chorreando la santidad de Dios gracias al incendio producido por el Espíritu. En esta Alianza en la que el hombre llega a ser cada vez más semejante a Dios se despierta la persona, que es la irradiación de la presencia divina en el rostro del hombre y en sus actos: «Yo he visto tu faz, dice Jacob a Esaú, y es como si hubiese visto la faz de Dios» (Génesis 33, 10).

En este estadio la oración «Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten piedad de mí, pecador» llega a ser oración pura, la oración de la totalidad del ser. Las palabras, todos los días y las noches, durante años, se han abierto un camino desde el intelecto hasta el corazón, y desde allí todo el ser es proyectado hacia Dios con un amor infinito.

Ahora las palabras continúan repitiéndose, grabadas como están hasta en la memoria de cada célula corporal; pero las palabras, incluso pronunciadas, no son ya un «trabajo», no representan ya para el entendimiento un «objeto» que tiene una existencia autónoma, puesto que su contenido se ha realizado: «el Verbo se ha hecho carne, ha venido a su casa para habitar en el que cree en su Nombre y darle poder de llegar a ser hijo de Dios, llenándole de su plenitud» (Juan 1, 12.16). Las palabras, de ahora en adelante, expresan, en el sentido literal de la palabra «ex-presar» (apretujar desde fuera), manifestando esa realidad del contacto inmediato con Dios.

Entonces el hombre ora por su ser mismo, como se podía decir de San Francisco de Asís y de San Serafín de Sarov que no hacían oración, sino que eran oración. El ser

entero se ha convertido en sacramento sensible de lo que las palabras contenían en germen y prometían. Cuando se ve una flor no se piensa en su semilla... Las palabras de la oración son superadas por la experiencia, la presencia de Dios lo colma todo y puede ser que un día ellas incluso desaparezcan en la intensidad de esta Presencia... La promesa de Ezequiel se realiza: «Os daré un corazón nuevo y un espíritu nuevo, quitaré de vuestra carne el corazón de piedra y os daré un corazón de carne... Pondré mi Espíritu en vosotros» (Ezequiel 36, 26).

* * *

En la antropología bíblica como en la tradición hesiquiasta el corazón y el espíritu son una misma realidad. Según el caso se utiliza uno u otro vocablo solo o los dos indiferentemente, hasta tal punto que se las ha aglutinado a veces en el compuesto «corazón-espíritu». «El Señor es quien forma el espíritu del hombre dentro de él» (Zacarías 12, 1).

El corazón-espíritu es el principio que une, ilumina, llena el alma y el cuerpo íntimamente fundidos, dependiendo el uno del otro. En nuestra naturaleza humana el espíritu es el que se asemeja más a Dios. Como dice San Juan: «Dios es Espíritu, Luz, Amor». Una misma palabra hebrea, *ruah*, designa el viento, el aliento, el espíritu del hombre, el ángel, el espíritu de Dios y el Espíritu Santo. Esto indica la potencia de nuestro espíritu y su afinidad con Dios.

El drama del pagano, y hay un pagano en cada uno de nosotros, es confundir el alma y el espíritu..., drama del Occidente desde hace tantos siglos, de las Instituciones que se ocupan del Hombre..., descomposición de la civilización, de la cultura y del arte...

Si el hombre no tiene espíritu, la dualidad cuerpo-alma le encierra en sí mismo, le hace centro del mundo. No es posible ninguna unidad profunda en este vaivén doloroso, del que él busca zafarse sea dominando la materia y el cuerpo en busca de la inmortalidad, sea ensayando conquistar el mundo (desde la tableta de aspirina y los neurolépticos hasta los viajes interplanetarios, pasando por la reencarnación), todas las formas actuales de ensanchamiento de la conciencia, el *rebirth*, etc. El hombre que no sabe que tiene un espíritu no puede sino estar malhumorado; se encuentra en un callejón sin salida, no tiene salida alguna a ninguno de sus problemas, e incluso cuando se presenta una alegría no sabe qué hacer con ella...

El hombre es un Camino hacia sí mismo y hacia Dios; no conoce su identidad, se encuentra en el entenebrecimiento, el envés de la deificación: su vida es un «puzzle» que no lleva a ninguna parte y del que él no sabe ni el porqué ni el cómo.

¡Esta es la razón por la que la Biblia es además revelación del Hombre y no sólo revelación de Dios. ¡Inseparablemente! El siglo XIX terminó con la afirmación de Nietzsche: «¡Dios ha muerto!», y el XX termina con su consecuencia lógica, ineluctable y real: «¡El hombre ha muerto!». Suprimid la fuente hoy, y mañana el arroyo será sólo agua estancada, si queda aún agua...

El Evangelio es «Buena Noticia», un grito de alegría de principio a fin, porque revelando el hombre a sí mismo le ofrece al mismo tiempo la posibilidad de experimentar a Dios en sí mismo aquí y ahora. El mensaje evangélico es revelación del corazón-espíritu. La fe no es, pues, creencia en el alma, adhesión intelectual y exterior a verdades que se realizarán hipotéticamente después de mi muerte, sino experiencia de lo que es en mí

mi propio misterio, mi vida, mi fuente de vida... Tener fe es simplemente vivir, vivir plenamente. No tenerla es estar entregado a no importa qué... infierno.

Es extraordinario ver con qué claridad se expresa Cristo a este propósito: «Mi alma está triste» (Mateo 26, 38), dice y «Padre, a tus manos encomiendo mi espíritu» (Lucas 23, 46). Igualmente María en el Magnificat: «Mi alma engrandece al Señor y mi espíritu se llena de gozo en Dios, mi Salvador» (Lucas 1, 46-47).

El «alma», del griego *psychè*, es nuestro psiquismo con sus grandes instrumentos: la inteligencia, la voluntad, la afectividad, la imaginación... El alma anima al cuerpo, vive en su intimidad, vibra, siente, ve, piensa.

Desde la división introducida en el Hombre por la caída, es múltiple, agitada, cambiante, condicionada: hoy el buen humor, mañana el malo, «esto me gusta, esto no me gusta, esto me atrae o esto me repele»... El alma es constantemente sacudida por sus «estados de alma», tiranizada por sus emociones, entregada continuamente como víctima a cualquier acontecimiento de fuera, está condicionada y es verdaderamente esclava de las condiciones exteriores, de las circunstancias, de los encuentros, de los problemas... Porque nosotros no vivimos más que en el alma, hemos llegado a ser «hombres problematizados». Pero el alma está de tal manera unida al cuerpo que es también influenciada por éste: es suficiente que me duelan las muelas o el estómago para que tenga mal carácter, o que mi hígado esté enfermo y yo desabrido.

Pero en el plan de Dios la imagen más utilizada por los Padres, ya en el siglo II por San Ireneo, para definir la relación entre el alma y el cuerpo es la del artista y su instrumento: el cuerpo es el instrumento del alma, está formado y animado por ella. Por el alma, dice San

Ireneo, el cuerpo recibe su crecimiento y su estructuración[19]. El alma posee al cuerpo y reina sobre él; es, pues, su misión arrastrar al cuerpo en su propia espiritualización-deificación. El alma está en la bisagra de la materia y del espíritu; he ahí la razón de su importancia inaudita. Como afirma Gregorio de Nisa, si el alma se vuelve hacia el espíritu, se espiritualiza; si se vuelve hacia la carne se materializa. Pero el alma purificada de sus pasiones y poseída por el Espíritu Santo llega a ser, ella misma, espíritu, dice San Macario. Es toda Luz, enteramente penetrada por la Luz, fusionada con Dios, y en este acto al cuerpo igualmente se espiritualiza y se deifica. ¡Ahí está el sentido mismo de la oración!

Nuestra alma puede pasar por angustias mortales, por pruebas físicas y psíquicas terribles; cualquiera que sea el infierno que atravesamos, podemos sentir un punto más profundo, como un espacio ínfimo de paz, de distensión y de esperanza, una fuente gustosa de alegría; a veces esto no es sino una gota de vida o un destello. Esto se revela cuando aceptamos verdaderamente la prueba hasta el fondo; allí se encuentra la «puerta estrecha» de la que habla Cristo, la luz en el fondo de nuestras tinieblas. ¡Esto es el corazón-espíritu en nosotros, siempre presente, pero al que nosotros no vamos nunca o raramente! En todo caso experimentamos bien la diferencia entre el alma y el espíritu cuando hay coexistencia en nosotros de una tempestad o de una turbación cualquiera y al mismo tiempo una calma más profunda. La característica del corazón-espíritu es la paz, la alegría el amor...

Los Padres dicen que el hombre es un microcosmos: contiene verdaderamente en sí al Cosmos, su estructura

---

[19] *Contra las Herejías*, II, 33, 4.

y sus leyes. Así «para tomar conciencia de las relaciones del espíritu, del alma y del cuerpo en el ser humano, se las puede comparar a las relaciones entre El Sol, La Luna y la psique. El sol se compara al espíritu, La Luna a la psique, al alma y La Tierra al cuerpo. Del mismo modo que La Tierra gira en torno Del Sol, el cuerpo gravita alrededor del espíritu. El alma es satélite de nuestro cuerpo y su luz viene Del Sol, el espíritu»[20]. Como La Luna recibe y refleja la luz solar, pero da vueltas en torno a La Tierra a la que está ligada, de la misma manera el alma recibe su luz del espíritu y la transmite al cuerpo alrededor del cual ella gira. La Tierra da vueltas en torno Al Sol del que recibe la luz durante el día; de La Luna recibe la luz nocturna; así el cuerpo da vueltas alrededor del espíritu como en torno a su centro original que le ilumina, luz del día-plena conciencia, luz nocturna, reverso luminoso del inconsciente. El Sol, es decir, el espíritu, es el centro espiritual que ilumina La Tierra y La Luna, es decir, el cuerpo y el alma[21].

Pero aún más, ¿qué es ese «corazón-espíritu» que nuestra oración debe despertar? Podemos tratar de expresarlo, pero la formulación nunca nos deja satisfechos: es la dimensión de la profundidad, ontológica, la dimensión de la transcendencia, del más allá en el fondo de nosotros mismos, más allá del espacio y del tiempo, no condicionada, lo que en nosotros es conciencia-receptáculo, acogida y finalmente misterio, no «aquello que no se puede comprender», sino, por el contrario, lo que no se ha terminado nunca de comprender, pues se experimenta de un modo sin cesar nuevo e inédito como la Vida...

---

[20] Jean Kovalevsky: *Le Mystère des Origines*, Éd. Friant.

[21] Jacques Goettmann, *Présence Orthodoxe* 1, 1985, p. 22.

El espíritu sale de Dios como el arroyo de una fuente; es nuestro cordón umbilical por el que nos alimentamos continuamente. Pero eso es una manera de hablar que expresa sólo un aspecto de la realidad. Las palabras «fuente» o «cordón» sugieren distancia y no se trata de eso. El espíritu es literalmente penetrado por la Presencia Divina, hasta tal punto que a veces. leyendo uno a San Pablo, no acierta a distinguir cuando se refiere al espíritu del hombre o al Espíritu Santo. Lo mismo sucede con los Padres. Y con nosotros, que no llegamos fácilmente a distinguir en nosotros entre la presencia de nuestro espíritu y la presencia de Dios. Nuestro espíritu es completamente captado por la Luz Divina. Su modo de conocimiento no es como la inteligencia del alma que opera por deducción, reflexión, análisis, síntesis; el espíritu conoce por captación antes incluso de que se haya formulado cualquier cosa; es la mirada interior contemplativa, maravillada.

El espíritu ve, opera por visión; por eso uno de sus caracteres es la luz: se ilumina cuando ve. Y como él no vive sino por Dios, es atraído sobre todo por el esplendor de Dios y el esplendor de la creación glorificada, que es su reflejo. Está fascinado por la belleza... La belleza, la verdadera, da siempre un acceso directo al corazón-espíritu. He aquí por qué el criterio de autenticidad de la belleza es la alegría que es fruto del espíritu, alegría durable e indeleble como sólo el espíritu puede dar, no-emoción pasajera del alma, estética.

La belleza es el rostro de Dios. El Salmo 45 (44) dice de Cristo: «Es el más bello de los hijos de los hombres». Pero Cristo es «la imagen del Padre», recuerda San Pablo, y el Espíritu Santo es su resplandor. Y si nuestro espíritu es sensible en este punto al esplendor, es porque aquél habita en él, es su substancia y la reconoce por todas partes alrededor de él. Puede ser «captado» a pro-

pósito de todo: un paisaje, una obra de arte, el encuentro con una persona... y poco a poco, a medida que el espíritu se abre, esta mirada es constante y no pierde la traza del Ser difundida en todas las cosas, esa «diafanía» de Dios que los especialistas de lo sagrado llaman lo «numinoso», y los Padres, la «llama de las cosas» (sobre todo, Isaac el Sirio).

Toda la pedagogía del icono también nos lo recuerda, pero la Oración de Jesús, orientada ahora hacia los seres y las cosas, hace de la creación entera un inmenso Templo en que el hombre celebra una «liturgia cósmica». Sacerdote de la creación, el hombre por su oración descifra el mundo y lo transforma en pan eucarístico. Para él todo puede ofrecerse como sacramento de la Presencia divina, y camina a lo largo de su vida «como si él viera al invisible» (Hebreos 11, 27). En esta experiencia, la oración va de su centro al corazón de las cosas, o, por el contrario, el rostro de la belleza, yacente en el seno de todo, toca a la persona, la sacude y la abre a su propio corazón. De esta forma, el hombre experimenta en él la plenitud del Ser que lo tiene que ver con su imagen en el fondo de sí mismo: el corazón-espíritu.

El corazón-espíritu está hecho verdaderamente a imagen de Dios y la infunde en el alma y en el cuerpo para nutrirlos. La verdadera identidad de nuestro espíritu, de nuestro corazón está ahí: cuando se acerca uno a él, es al principio Silencio; un abismo de silencio se revela a aquél en el que la oración ha hecho callar un poco las agitaciones del alma y del cuerpo. Pero este Silencio es también fuente que da Vida, que engendra y se expresa: es la segunda característica del corazón-espíritu: es Manifestación, Expresión, Verbo. Y esta Vida es vivificante, Energía, Movimiento, Aliento: es la tercera característica. El corazón-espíritu está hecho a imagen de

su arquetipo divino: imagen del Padre-Fuente de Vida, imagen de Cristo-Verbo-Palabra, imagen del Espíritu Santo-Energía-Aliento.

«En el hombre hay *Nous, Logos* y *Pneuma*», dice Gregorio el Sinaíta, pero el *Nous* no existe sin la Palabra ni la Palabra sin el *Pneuma,* siempre el uno está en el otro y cada uno por sí. El *Nous* se expresa por la Palabra y la Palabra se manifiesta por el *Pneuma.* Así el hombre lleva en él el reflejo de la Trinidad inexpresable y arquetípica, revelando que su espíritu está creado a imagen de Dios. El *Nous* (el Padre), la Palabra (el Hijo), el *Pneuma* (Espíritu Santo). Esto es lo que nos enseñan los Padres iluminados por Dios sobre el Dios uno y trino.

Tenemos la experiencia concreta de esta Realidad en nosotros y a nuestro alrededor. Todo lo que vemos está envuelto en Silencio, dejando adivinar detrás de su existencia la misteriosa Fuente de su vida, y todo lo que vemos es forma, manifestación, carne del Verbo; todo, en fin, está lleno de energía y movimiento. Por doquier, todo es Presencia trinitaria... Pero esta experiencia es más realista en la respiración: no hay nada más íntimo a Dios y al hombre que el aliento, allí la ósmosis es más fuerte.

«Dios insufló en las narices un aliento de vida y el hombre se convirtió en ser viviente» (Génesis 2, 7), acto creador por excelencia que Cristo resucitado reiterará en la nueva creación: «Él sopló sobre ellos» (Juan 20, 22), gesto que el sacerdote renueva en cada bautizado que nace a la verdadera vida.

La respiración es el gran movimiento de la Vida, no sólo de su nacimiento sino incluso de su metamorfosis continua en nosotros. Llegar a ser conscientes de esto en la oración que une el Verbo al Aliento, hace de nuestra manera de respirar un camino de traspasar el misterio.

Este «hálito de vida» que Dios nos insufla constantemente es nuestro espíritu. Es, inseparablemente, su Vida en Él, Padre-Hijo-Espíritu Santo. Nosotros somos así no sólo un Templo pasivo de la Presencia trinitaria, sino también siempre animados, vivificados, mantenidos en la existencia por la Divina Trinidad. Como dice el Salmo 104: «Envías tu aliento y somos creados, retiras tu aliento, expiramos y volvemos al polvo». Pues «vivir es Cristo», afirma San Pablo, es decir, siempre el Cristo total: imagen del Padre, emisión esplendorosa del Espíritu. Vivir es entrar en comunión con las tres Personas Divinas, y la conciencia de su Presencia nos abre a nuestro espíritu y nos transforma: la imagen de Ellas en nosotros se hace cada vez más semejanza; es nuestra lenta deificación. El hombre no es verdaderamente hombre sino llega a convertirse en dios. Es el nacimiento de la persona en Él, misterio indefinible, que hace a la vez la unidad en el hombre del complejo cuerpo-alma-espíritu y los conduce a su superación hacia Dios.

En este punto de confluencia el hombre recibe su verdadero rostro, la «máscara»[22] de Cristo y lleva sus rasgos divinos. En esta comunión inaudita reside el fondo último de la Oración de Jesús, que no es otra cosa que la Creación que continúa, la creación de la persona. Sólo Dios es verdaderamente Persona y el hombre no puede ser persona si no es por la Persona Divina. Comunión-Osmosis en la que el rostro de Cristo se transparenta en el del hombre, le da existencia y forma. Sin esta deificación el hombre no tiene rostro, puesto que no vive verdaderamente sino por participación en el rostro de Dios, no es sino «co-ser». De otro modo su rostro es caos informe, ausencia o «máscara de la bestia»[23].

---

[22] Es el sentido griego y latino de la palabra «persona».

[23] Gregorio de Nisa, P.G. 44, 192 C.D.

Esta conciencia no cesa de hacerse más profunda. El Camino de la vida espiritual es reencontrarla lo más frecuentemente posible y mantenerla lo más largamente posible en nuestra cotidianeidad: no hay ningún otro. Conciencia que se apodera poco a poco de todo el compuesto humano, alma y cuerpo, iluminando al hombre entero con la santidad de Dios. Reciprocidad divino-humana, alianza dialogal de mi «Yo», que se hace en este contacto cada vez más personal con el «Tú», el Tú divino. Y este diálogo interior incesante se inscribirá poco a poco también en toda relación al exterior con los seres y las cosas. En el seno de todo encuentro de dos personas está siempre «el Gran Tercero».

Si «Dios es Amor» (1 Juan 4, 8), ¡entonces el hombre es también amor! «Que ellos sean uno, como Tú, Padre, estás en mí y yo en tí; que sean también ellos uno en nosotros (...) que sean uno como nosotros somos uno, yo en ellos como tú en mí, para que ellos lleguen a la unidad perfecta» (Juan 17, 21). Esto es la Iglesia, y como tal, dice Máximo el Confesor, es en la Tierra «el icono de Dios». Los primeros cristianos lo han vivido así. Los Hechos de los Apóstoles dicen que ellos no eran sino «un solo corazón y una sola alma» y que «lo tenían todo en común» (Hechos 4, 32).

La semejanza con Dios va hasta el don total de sí como Él lo ha hecho en la cruz, pues «no hay amor más grande que el dar la vida por aquéllos a quienes se ama» (Juan 15, 13). En este acto de amor, en el que el hombre aparentemente muere, se vacía de sí mismo y se sacrifica, en realidad nace a su verdadera identidad, se abre a su espíritu, se despierta a su persona única y libre, conoce en fin su verdadero misterio de hombre...

* * *

El pecado, por el contrario, consiste en no orar, es decir, en apartarse de Dios o vivir como si no existiese; nuestro espíritu está entonces en ruptura con Dios, con su Origen, de donde viene el término «pecado original». Nuestro espíritu se queda sin alimento, habiendo perdido su Fuente. Sobreviene, pues, el gran desgarrón en el hombre, su caída, brutal o progresiva: el espíritu hambriento de Dios se precipita en el alma para alimentarse de ella y la parasita por su necesidad de absoluto. Así, por el contrario, el hombre muere realmente. El Pecado Original es también mortal: éste es mi estado, yo lo cometo constantemente; los otros pecados no son más que las burbujas que se remontan a la superficie de un agua cuyas profundidades están infectadas por mi cadáver...

El alma, sobrecargada por este peso absoluto del espíritu y no siendo ya alimentada por él, va a buscar su alimento en el cuerpo, que está, pues, parasitado a su vez. El alma se hace carnal y agota al cuerpo; éste cae en la enfermedad y en la muerte al no recibir la vida espiritual por el alma: es el nacimiento del *hombre carnal*. Su cuerpo y su alma, quemados por la sed de absoluto del espíritu que les habita, en lugar de gozar y de regocijarse de Dios, buscan los gozos en el exterior y son literalmente hipnotizados por el mundo.

Expulsado al exterior, guiado desde fuera, con una conciencia totalmente desviada de su espíritu, el hombre goza de las cosas por sí mismas como si fuera un fin, acto en el que el alma se autocomplace y se concentra sobre su propio placer. Se hincha, dice San Agustín. La ausencia de Dios se substituye por la presencia de un obsesionado por sí mismo, y al impulso de adoración salido de nuestro ser profundo reemplaza la autolatría del hombre por sí mismo y la idolatría consciente o inconsciente de todo lo que le rodea. Absolutiza lo relati-

vo y se pega de una manera infinita a lo finito: a la vez encadenado y manipulado...

El hombre que ha perdido su lazo ontológico, la dimensión de profundidad de su corazón-espíritu, al no alimentar ya el único deseo en él del Único Deseado, se ve arrojado afuera, hacia otras fuentes, otras filiaciones, a la dualidad y la multiplicidad de deseos que él absolutiza. Afirmación de un yo doble, caricatura de la imagen de Dios, orgullo parricida que elimina a Dios y hace, por lo tanto, del hombre un doble luciferino. Hinchándose así, se espejea en el vértigo de su libertad y acaba por obrar a su guisa. Es la perversión de la voluntad, voluntad de independencia, y esa «autarquía, dice Teófanes el Recluso, es el principio y la madre de todas las pasiones».

La descomposición se pone en camino, desagregado el ser hasta el punto de que el odio y la muerte tienen la última palabra. Como término de las pasiones no hay sino la nada; en lugar del Silencio del espíritu, de la Fuente de la vida que es el Padre, está la angustia ante el sufrimiento y la muerte, con la compensación del goce bajo todas las formas; en lugar de la Luz que el Verbo da a la conciencia se encuentran las tinieblas del sin sentido y del absurdo de la vida, con la compensación del tener, la posesión; en lugar del Espíritu Santo vivificante por sus potentes energías que comunican el amor, se coloca la incomunicabilidad y el horror de la soledad, con la compensación por la búsqueda de los poderes y de la dominación. La angustia de la muerte, lo absurdo de la vida y la soledad son la triple «llaga» del hombre cuyo espíritu no tiene ya por huésped al Dios tres veces santo... Esto hace del hombre un nómada siempre insatisfecho, un loco que no sabe ya quién es, un enfermo que cuida los síntomas porque no sabe ya dónde está la causa última de su malestar.

La sociedad de consumo explota a las mil maravillas esta atomización de nuestros deseos. Pero cuando, después de años pasados en correr para satisfacer nuestros apetitos sin llegar lograrlo, constatamos que subsiste a pesar de todo en el fondo de nuestro vacío, un deseo inexplicado, una especie de nostalgia de algo desconocido, y desde que tomamos, en fin, esta nostalgia en serio, entonces comienza la verdadera madurez y la posibilidad de un retorno. Puesto que nada ha podido nunca satisfacer esta nostalgia, nada exterior, físico, eso indica que ésta es metafísica, una llamada del Más-allá en el fondo de nosotros mismos, un grito del Ser, el último resto de una experiencia de Dios en nosotros, que no cesa en su interpelación punzante: «Adán, ¿dónde estás?»

En esta «llaga», en esta nostalgia, tan bien descrita por el *starets* Silouane[24], y que no es otra cosa que el gemido del espíritu, es donde se enraiza la Oración de Jesús, acompañada por la Oración llamada «laboriosa». La escucha de esta llamada de las profundidades es ya el principio de la oración y su fundamento: *¡Escucha, Israel!* El camino de retorno se inicia así y el Nombre de Jesús, como el Buen Samaritano al borde del camino, curará las heridas abiertas por la ruptura y el alejamiento...

---

[24] Sophrony, *Starets Silouane*, Éd. Présence, p. 254.

5
Camino de conversión y ascesis

Yo os daré un corazón nuevo.
Quitaré de vuestra carne el corazón de piedra
y os daré un corazón de carne

(Ezequiel 36, 26)

En el camino de la conversión, ¿qué hay que hacer?

Ésa es una pregunta que le hacían ya a Juan Bautista (Lucas 3, 10), un hombre situado en la encrucijada de la Historia Universal y de nuestra más personal historia. Es el profeta anunciador de los tiempos nuevos, si aceptamos «poner el hacha en la raíz del árbol» y reemprender el camino de retorno, la conversión (Lucas 3, 8-9). Pues «el árbol» es nuestro corazón-espíritu, y en la «raíz» se infiltra sutilmente el orgullo, el amor propio, la fuente de todas las pasiones. Se trata, pues, de «matar la serpiente que anida y ejerce el homicidio debajo mismo del espíritu»[1]. Ahora bien: el amor de Dios y de los otros

[1] Pseudo-Macario, *Homilía 18*, P.G. 34, 633.

es aquí el único remedio: «Que el que tenga dos túnicas las comparta con el que no tiene ninguna, y el que tenga de qué comer, que haga lo mismo» (Lucas 3, 11) responde Juan Bautista a la pregunta.

Reencontrar lo que nos unifica, reencontrar la inocencia primera, paradisíaca, es llegar a ser hasta tal punto uno con Dios, identificado con Él, que no hay ya en nosotros la conciencia de un Yo diferenciado, distinto de Dios. Todo lo que se conoce entonces es el amor, ninguna otra cosa: deseo único del Único Deseado que hace de la vida una comunión de amor con el Creador y con todo lo que Él no cesa de crear en cada instante.

A la inversa, la propulsión al exterior que suscita la multiplicidad de los deseos, no hace de la vida otra cosa que odio y división: «nos devoramos recíprocamente como las serpientes». La comunión de amor es reemplazada por «el miedo oculto de la muerte», y este miedo, dice Máximo el Confesor, es la causa del desvío del amor en pasiones destructoras[2]. El Yo está de tal manera encerrado en sí mismo por esta angustia metafísica, que el otro, incluso cuando se trata de Dios, es siempre, incluso inconscientemente, un enemigo potencial.

En un ser en que el espíritu está separado de Dios, el alma entra en un cambio radical de perspectiva y pasa a un estado de dualismo. En lugar de vivir a través de Dios, de verlo todo a su luz y con sus ojos, el alma ve y vive por ella misma de modo autónomo. Es el falso Yo, el no-ser, la existencia empírica en la que cada acto de afirmación del Yo acrecienta la tensión dualista entre el yo y Dios, entre el Yo y los Otros. Y como el Yo depende de cosas para afirmarse, el foso no cesa de ahondarse y Dios

---

[2] Máximo el Confesor, P.G. 90, 260 y 633.

mismo se convierte en antagonista y hostil, en un rival... Poco a poco todas las relaciones se hacen falsas: consigo mismo, con los otros, con Dios, con la creación entera, bajo cualquier forma que sea... Desnaturalización ontológica que hace nacer en nosotros una especie de predisposición a la mala fe, donde se ensaya constantemente volver las cosas al revés de lo que son para que sirvan en todo momento a nuestro apetito de placer o de poder, a nuestros impulsos arbitrarios. Es el «tumulto ruidoso de las pasiones» según la expresión patrística, lo contrario del silencio interior, de la hesiquía.

He ahí el principio de nuestra disolución. Nuestra existencia se fragmenta y nos hunde en contradicciones internas que nos hacen sufrir. Un hombre que persiste en caminar con una pierna rota no puede hacer otra cosa que padecer. Ahora bien, todo deseo en el hombre proviene de esta fractura profunda que lleva en él y lo conduce necesariamente al malestar. La gran significación de una ascesis verdadera está en el discernimiento de los motivos de nuestra manera de ser y de actuar.

¿De dónde viene mi deseo y a dónde va? Ese es el terreno de la ascesis, su materia permanente, y el lugar mismo de toda penitencia. Es una vigilancia de todo movimiento interior y exterior. Nada es posible, ninguna realización, ni bienestar, ni paz en tanto que el deseo se torna sobre sí mismo, egocéntrico y ávido. No hay camino espiritual u oración que se sostenga –los Padres son unánimes en esto– sin guerrear contra estos deseos apasionados; el amor mismo no puede nacer antes de que el Yo renuncie a su pretensión de autonomía absoluta...

La espiritualidad ortodoxa ve en la palabra «pasión» todo deseo malo, toda envidia, por los cuales el demonio busca capturar al hombre. Pero la Tradición, en particular Evagrio Póntico, monje en Egipto durante el siglo IV, ami-

go de San Basilio y de San Gregorio Nacianceno, sintetiza este pulular en ocho denominadores comunes. Es un útil de discernimiento precioso que hay que conocer hasta en sus mecanismos sutiles, no sólo para descubrir los demonios que me habitan, sino sobre todo su manera oculta de tenderme un lazo. Este tejido debe permitirme, por un parte, pararme regularmente a echar una «mirada clara» sobre mi vida, a arrepentirme y, por otra parte, que esa mirada venga a ser una vigilancia casi continua, gracias a la oración constante. «El que reconoce sus pecados es mayor que el que resucita a muertos»[3]. No se trata en ningún caso de autocomplacencia o de juzgarse, sino de reconocer el mal para evitarlo. No hay que destruir las pasiones: su potente energía dispersa debe volverse hacia Dios.

Oración y ascesis entran en una sinergia perfecta para conseguir un único propósito: la guarda del corazón. Este estado de vigilia crítica, estado casi continuo de gracia donde se está al acecho del menor movimiento desordenado, no es ansiedad, mala culpabilización, sino todo lo contrario: amor. El que vigila así es uno que ama a Dios. Su oración no le adormece con ilusiones; es fecunda, contrastada por la ascesis inmediata, y su ascesis no es heroísmo estéril o singular, se desarrolla espontáneamente en mística por la oración perpetua.

Esta «práctica»[4] de purificación es una forma de «psicoanálisis a domicilio», es una terapia que acomete las raíces de las enfermedades del ser, no sólo para curar humanamente, sino para lograr que lleguemos a la divinización.

---

[3] Isaac el Sirio, *Sentencias*, Éd. Saint-Irénée, p. 17.

[4] *Praktikè* es el nombre del célebre tratado de Evagrio Póntico que ha tenido una influencia enorme en la vida espiritual tanto en Oriente como en Occidente.

1. La gula

Si los gigantes de la ascesis en el desierto han puesto a la gula en el primer rango de las pasiones, es que no se trata aquí de vestigios cómicos de nuestra infancia traviesa... Aunque ciertos comportamientos de adultos manifiestan realmente una fijación en el «estadio oral»[5], y los traumas vividos en el momento del destete pueden dejar huellas duraderas o tendencias regresivas. La gula, sin embargo, es el fenómeno-tipo de la compensación por medio de la comida, sobre la que se descargan todas las pulsiones inconscientes.

Sin negar nada de esto, se trata de levantar un poco los ojos y tratar de descubrir en este fenómeno otro tipo de implicaciones.

Los Padres ven una relación muy estrecha entre la vida espiritual y la alimentación. Juan Casiano[6], Máximo el Confesor[7] y muchos otros, muestran que la calidad y la cantidad de los alimentos influyen sobre la mezcla de humores en el cuerpo, que, a su vez, ejercen una acción directa sobre los pensamientos. Hoy la ciencia confirma la experiencia de los ascetas.

La necesidad fundamental de alimento obliga a cada uno a entrar en contacto con el cosmos, y, por ahí, a tomar en serio la importancia del cuerpo íntimamente ligado a él. Observar nuestra manera de comer es extremadamente revelador. La pasión no se encuentra en la necesidad alimenticia, sino en la capacidad de ésta de asediar com-

---

5 Primer estadio del desarrollo de la sexualidad ligada a la boca y a la alimentación. El segundo estadio es el estadio anal, vinculado al placer de expulsar o retener las heces.

6 *Inst.*, v. 52.

7 *Sobre la caridad*, II, 92.

pletamente la conciencia y de obnubilarla hasta el punto de no dejar ningún lugar a Dios. Alimentarse es un test que revela en qué medida el hombre es capaz de poner distancia entre él y sus seguridades o angustias profundas, de poner freno al amor a sí mismo y al placer individual, a fin de ser libre para Dios.

Por eso la primera tentación demoníaca, la que está en el origen de todo, la que vicia la intención creadora y hace que falte en el hombre el sentido de la vida, su ser verdadero[8], es el acto de comer, o, más exactamente, la manera de comer. Tentación que llevó a la caída fundamental a la humanidad cuando la Primera Creación (Génesis 3) y que, por el contrario, ha permitido a sacarla a flote cuando la Nueva Creación (Mateo 4). Y nosotros oscilamos en cada instante entre estas dos posibilidades...

En cada instante, pues el hombre no come sólo cuando se sienta a la mesa. Es lo que come, no vive sino comiendo: en efecto, el hombre es un ser que tiene hambre y toda la Biblia lo presenta como tal. El mundo entero es su alimento, y su cuerpo es de la misma materia que el mundo: la ósmosis es, pues, directa y sin intermediario. Dios le ofrece el universo como la mesa de un banquete universal (Génesis 1, 29) ¡y vivir no es otra cosa que comer! El mismo Jesús compara su Reino a un banquete de bodas «a fin de que vosotros comáis y bebáis a mi mesa» (Lucas 22, 30), y en las bodas de Caná manifiesta por primera vez su gloria en el acto de beber y de comer (Juan 2).

Comemos con la boca, cierto, pero también con la vista, el oído, el olfato, el tacto... No hay un instante del

[8] La palabra «pecado», traducida del hebreo y del griego, quiere decir literalmente «equivocarse», «errar el sentido».

día en que no estemos en estado de receptividad, y durante la noche, ¡el sueño es también un alimento! Para terminar, lo que envuelve, subyace y penetra todo es la respiración. Si es posible privarse de todo consumo alimenticio durante un cierto tiempo, no lo es suspender la respiración. ¡Es cuestión de vida o muerte!

¿Por qué Dios nos ha creado así? Podía habernos hecho de otra manera. ¿Qué quiere decir entonces esta dependencia inaudita con relación al mundo, esta hambre continua?... Que el Hombre en realidad tiene hambre de Dios... Dios es Amor y Él ha hecho al Hombre a su imagen, es decir, para una comunión ininterrumpida con Él: todo lo que somos y todo lo que nos rodea ha sido creado para este único fin. La Creación entera es don de Dios. En ella se da y se revela. Nuestro alimento es la vida misma de Dios, el amor divino que se nos ofrece en cada instante sin excepción. Y nuestros órganos receptivos, los cinco sentidos, son «ventanas abiertas» a esta Invisible Presencia que nos espera y nos busca, nos «insufla su aliento de vida»...

Así nuestros múltiples deseos contienen, en suma, el único deseo de Dios, y nuestro corazón no encontrará la paz hasta que lo haya encontrado, dice San Agustín. Detrás de todas las hambres de nuestra vida está Dios. La creación del mundo por Dios es una historia de amor. Sin amor no hay historia de nada, sino caos y muerte: el hombre comulga entonces con lo que es incapaz de darle la vida. Sin Dios, comulga con la muerte misma.

El fin del Hombre era tomar conciencia de la presencia de Dios en todo y por todas partes, y llegar a la divinización haciéndose uno con Él, asimilándolo por esta alimentación permanente. Ése era el papel del Hombre quien, como tal, se convertía en el sacerdote de la Creación: su vida debía ser una eucaristía en la que todo

se transformaba en vida de Dios... La gula, a la que se suele considerar un simple juego de niños es, sin embargo, la perversión trágica de esa grandiosa perspectiva. Así pues, estamos siempre o en estado de comunión y de alianza con Dios, o en estado de ruptura con Él y reincidencia en el Pecado Original. La vida debería ser «fruto» de un encuentro, y nosotros la convertimos, por desgracia, en objeto de consumo.

La curación ascética de esta desviación sólo puede producirse mediante el acto de comer correctamente. «Comer puede ser la santidad misma si se come con gratitud, liberando los destellos de la presencia divina, de la *Shekinah*, que se encuentran en la alimentación», dice Martín Buber. Por eso este aprendizaje se hace, ante todo, por tres realidades fundamentales que nos restauran en Cristo, «pan de vida bajado del cielo» (Juan 6, 51):

- la Oración de Jesús, que se «mastica» y rumia, verdadera manducación de la Palabra de Dios
- la Eucaristía, pues «el que come mi carne y bebe mi sangre tiene la vida» (Juan 6, 54), que nos enseña a reconocer en toda alimentación el sacramento de la Presencia
- el ayuno, en fin, por el que nos ha sido revelado de una manera luminosa que la nuestra es un hambre de Dios: cesando de reaccionar «normalmente» a las necesidades de la carne, el ayuno extrae de ella el veneno de la inversión pasional y vuelve la carne transparente a la irradiación de Aquél que la habita... «Que toda carne calle y el Rey de la gloria entrará»[9].

---

[9] Himno de ofertorio de la antigua liturgia de las Galias (restaurada y celebrada por la Iglesia Ortodoxa de Francia) y de la liturgia vespertina del Sábado Santo en el rito bizantino.

2. La lujuria

El material que urde la tela de la gula es también el de otras pasiones. Podría representarse al hombre caído como una araña, enorme gnomo, con el vientre de ocho brazos que no cesan durante toda la vida de hacer volver todo hacia su centro: el yo... La lujuria es, según los Padres, una resultante directa de una alimentación demasiado abundante[10]. Pero, como el comer, la sexualidad es una «estructura» del hombre, que vive y se expresa por ella. En el fondo subyace la nostalgia de la unidad perdida y la búsqueda nunca totalmente satisfecha de nuestro femenino. Estas dos realidades son el fundamento mismo de todo camino espiritual y por eso la castidad es para el monje como para la gente casada una piedra fundamental sobre la cual se va a edificar el ser.

Pero para el que no tiene vida espiritual fuerte, el alma parasitada, habitada por lo absoluto del espíritu que no se alimenta bastante de Dios, arrasa literalmente el cuerpo que se inflama de antojo. El fuego divino en el hombre separado de Dios se convierte en fuego carnal, pasión carnal, y toda relación entonces, en lugar de ser una epifanía, una copa que se abre a la visita de Dios, se hace pornográfica. La totalidad de la energía se consume en las pulsiones genitales que invaden todo el campo de la conciencia y encuentran su derivación en la explotación del otro por el pensamiento y la imaginación, por la mirada concupiscente, por el gesto violento y egoísta, por el deseo incontrolado y ardiente o el placer solitario... El cuerpo, templo de la alianza con Dios y con el otro, se convierte en un lugar de destrucción mu-

[10] San Juan Casiano, *Instit.*, V, 6.

tua, en objeto de consumo, del que se elimina todo misterio... ¡El corazón se vuelve opaco e inaccesible a toda otra presencia que no sea la del mal espíritu!

En esa situación sólo cabe dejarse amar, tomar conciencia del amor loco de Dios por nosotros, como sugiere Nicolás Cabásilas, y esto basta para acceder a la santidad. Es el sentido mismo de la Oración de Jesús, y, a este propósito, opera prodigios. Teniendo la sexualidad su sede en el cerebro, la invocación del santo Nombre viene a substituir al pensamiento obsesivo y dispone el corazón al amor. El amor creciente abre el corazón-espíritu a Dios y extirpa el parasitismo del alma. El alma, así liberada, se vuelve hacia el espíritu, y el cuerpo, a su vez, se vuelve hacia el alma: su liberación es tal, entonces, que el amor cambia «la substancia misma de las cosas», según San Juan Crisóstomo: el cuerpo empieza a irradiar y la imagen de la sangre se modifica. Todo el ser entra en una nueva tensión, se reequilibra la jerarquía pervertida cuerpo-alma-espíritu y en este proceso de conversión se unifica en el espíritu.

A este cambio se le llama castidad, del griego *sophrosyne* (plenitud de la sabiduría). Como se ve no se trata en ningún caso en la castidad de no amar, «de abstinencia», sino por el contrario de un crecimiento en el amor. «El acto sexual, en su alma y su verdad –dice Basilio Rozanov–, es precisamente el acto por el cual no destruimos la castidad sino que, al contrario, la adquirimos»[11]. El verdadero enamorado sabe muy bien cómo queda liberado de la obsesión sexual como por encantamiento, y ¡ése es el test bien conocido de la autenticidad de su amor!

---

[11] Filósofo ruso contemporáneo, citado por O. Clément, *Contacts*, n. 114, 1981, p. 133.

El amor verdadero es una manifestación del corazón-espíritu que no tiene estructura sexual, y transciende en nosotros el espacio y el tiempo[12]. Por la virginidad-castidad se empuja al alma y al cuerpo a una tal transparencia que permite un cambio total de perspectiva en todas las relaciones humanas, y particularmente en las sexuales.

El propósito del monje, del célibe y de la pareja es el mismo, pero se realiza por caminos diferentes. Para los que eligen la vida consagrada se trata del «maximalismo escatológico», de vivir al servicio de las cosas últimas rechazando con toda radicalidad cualquier compromiso y hasta la posibilidad de cualquier género de conformismo con los poderes de este mundo. Se retira para combatir cara el mal espíritu. Su vida es un martirio y, al mismo tiempo, una celebración inmediata de las Bodas del Cordero.

Para la pareja, el propósito no es otro: vivir el «maximalismo evangélico» en el seno de este mundo y ejercitar el servicio de las cosas primeras, haciendo de la cotidiano la materia misma de su sacrificio. Así, evocando el estado paradisíaco, la boda es al mismo tiempo una imagen profética del Reino que ha de venir. Construye la «Casa de Dios», como dice Clemente de Alejandría y constituye el misterio de la Iglesia, laboratorio doméstico en el que, a ejemplo de las celdas de monjes y de las cuevas de los eremitas, se prosigue el milagro de Caná: el agua cambiada en vino, la vida cotidiana transmutada en su verdadera realidad. Se entra en una inmensa metamorfosis. La castidad hace salir al matrimonio de

---

[12] «En la resurrección los hombres no tomarán mujer, ni las mujeres maridos, sino que serán como ángeles de Dios en el cielo», (Mateo 22, 30 y Marcos 12, 25).

su fatalidad biológica y hace de él un Camino espiritual que supone un combate y una ascesis que no tiene nada que envidiar al de las personas de vida consagrada.

No hay amor sin cruz. El corazón de uno es el altar en el que el otro acepta morir y entregarse. Y el fruto de esta unión total, de este «co-ser» que reviste al acto sexual de un carácter intensamente místico no es, en primer lugar, el nacimiento de un niño sino el renacimiento de los esposos en un plano cada vez más profundo: es un alumbramiento recíproco. El que ama es un contemplativo. El sacramento le hace ver la gloria de Dios en el ser amado y la Oración de Jesús le permite nombrarla... Para el que ama, la vida conyugal se manifiesta como una Zarza Ardiente en la que Dios se deja ver, tocar, oír...

La lujuria, solitaria o en pareja, es un infierno en el que no se ve sino la propia mirada. No hay ninguna otra mirada con la que cruzarla. Como en los laberintos de espejos. No me veo sino a mí, a mí sólo, nada que no sea yo, y eso... hasta la náusea. El maleficio demoníaco de esta pasión mortífera no puede ser vencido más que por la oración cada vez más continua y la vigilancia interior que despiertan en el movimiento hacia el otro, aprendiendo a decir *tú* con esa infinita ternura que excluye todo egocentrismo.

3. La avaricia

Excrecencia directa de las dos pasiones precedentes, la avaricia les da un asidero externo. El ser se vuelca sobre cualquier cuerpo y se identifica con él hasta tal punto que perderlo es perderse a sí mismo. Evagrio dice que la fuente de esta pasión es el miedo. Gula y lujuria no

son suficientes a la necesidad patológica de seguridad. Nace entonces una preocupación obsesiva de insatisfacción permanente y de inestabilidad que sumerge al avaro en el activismo. Abandona poco a poco la oración puesto que no tiene confianza más que en sí mismo y en los bienes que él amontona. Su tiempo está planificado según sus normas sin consultar nunca al Espíritu Santo, y sería el primer sorprendido al enterarse de que el porvenir no pertenece más que a Dios sólo. Si subsiste alguna oración es en todo caso para asegurar más la vida o para exponer sus méritos ante el cielo: «ayuno dos veces por semana, doy el diezmo de todo lo que adquiero» (Lucas 18, 12). Los numerosos méritos que ha adquirido le dan derechos ante Dios y se siente casi apunto de darle órdenes...

La dedicación a los bienes espirituales puede llegar a convertirse en un oficio o una técnica. El fariseo es también un hipócrita y un traidor, pues es completamente capaz de justificar su actitud: atesora para poder atender a los demás, a los pobres y a los presos, para no depender de nadie. Esto justifica también su tendencia a hacer carrera, precisa Evagrio, y a precipitarse en el abismo del orgullo.

Si la avaricia es tan peligrosa es porque no conoce límites: cada satisfacción suscita nuevos deseos. Puede ser desde el apego ridículo a una bagatela, hasta el deseo de ser obispo, revestido de púrpura o rodeado de grandes bienes... Poco importa, en fin, el espesor de la cadena que retiene a un pájaro: ya sea un delgado hilo de coser o una gruesa cuerda, no le deja alzar el vuelo. Esta magnífica imagen de San Juan de la Cruz confirma el pensamiento de los Padres ascéticos que ven en la avaricia el síntoma de una enfermedad grave del alma, que revela el endurecimiento del espíritu, la tibieza en el

amor a Dios, una falta de coraje y una fascinación por el mundo de las cosas[13].

Las raíces inconscientes de este comportamiento no son la etapa anal del niño, como tampoco la gula es sólo producto del estadio oral, como lo pretenden ciertos psicoanalistas. Estas fases en el desarrollo no son sino pasos en la fijación de un mal mucho más profundo. El Hombre que ha perdido su relación la Realidad, trata de sustituirla con su sombra: separado de la Vida, busca substitutivos. No le mueve un dinamismo vital sino, por el contrario, el miedo a la muerte... El engaño es fatal: ¡cree vivir de veras cuando, en realidad, sólo vive de apariencias e ilusión!

«Donde está tu tesoro allí está tu corazón»: estas palabras de Cristo ponen el dedo en la llaga del avaro... «El que no está conmigo está contra mí» (Mateo 12, 30). Sólo una opción fundamental da sentido a la existencia humana. De lo contrario, el corazón está dividido y a merced de los deseos. Por eso la «Oración del Corazón», al purificarnos, nos revela en primer lugar dónde está nuestro verdadero tesoro...

El único tesoro de Abrahám era Isaac, su hijo. Al ofrecerlo en holocausto se convirtió en padre de todos los creyentes (Génesis 22). A la llamada de Dios no hay otra respuesta que la suya: «¡Aquí estoy!» Pero antes conviene preguntarse: ¿quién es mi Isaac? ¿Dónde están mis querencias? La llamada a la pobreza y a la desposesión resuena a lo largo de toda la Biblia. Es el trasfondo mismo de la Alianza, porque nuestro solo «Bien» es Cristo. Del que es «pobre» y tiene el «corazón puro» se

---

[13] Juan Casiano, *Inst.* VII, resume en esto los cuatro siglos que le preceden.

dice en las Bienaventuranzas que es doblemente «dichoso»: más allá de los placeres terrenos, la alegría del «Reino de los cielos» se abre a él y «verá a Dios» (Mateo 5, 3).

Cuando un hombre no es poseído por nada sino por Dios, entra desnudo en el mundo. Es el pesebre. Y lo deja desnudo: es la cruz. De aquel a ésta, «no tiene donde reposar la cabeza» (Mateo 8, 20). En Él, Dios y el hombre son perfectamente uno: se trata de Cristo, pero se trata también de la condición del discípulo y del Camino que muestra la Oración de Jesús.

El problema espiritual no consiste en tener o no tener, sino es la libertad interior, la independencia del espíritu respecto a todo tener, sin las cuales no hay oración pura. Este espacio de libertad entre el espíritu y las cosas restituye la capacidad de amar las cosas como dones de Dios y, dice San Pablo, «de usar de ellas como quien no las usa» (1 Corintios 7, 31). El que posee esta libertad es dueño del mundo: confía sus preocupaciones a Dios y recibe de sus manos todo lo que le trae la vida[14].

4. La tristeza

Todas las pasiones llevan a la tristeza, que es síntoma de estar apartado de Dios. No se trata aquí de un malhumor psicológico, sino de una especie de posesión de las profundidades inconscientes del corazón que se llena de amargura. La sed inextinguible e infernal desemboca en una decepción ontológica del pequeño yo por la no-satisfacción de deseos, pulsiones, ambiciones

[14] Juan Clímaco, *Escala* XVI, 7, 12.

instintivas... Una crispación sobre lo finito no puede colmar un deseo de infinito, una alegría no puede jamás ser duradera si depende de cosas exteriores, pasajeras y cambiantes por definición.

Frustrado por completo, la persona cae en la inflación de sus deseos y ve su malestar encerrado en un círculo vicioso. Su tristeza es grave, lo imanta hacia lo bajo, impide la contemplación y la pureza del corazón, la oración e incluso la lectura espiritual. El alma está roída por la tristeza como por polillas, es incapaz de ser Templo de Dios y de acoger al Espíritu Santo.

Este fracaso del destino humano conduce derecho a la desesperación infernal, donde la impaciencia y la agresividad instaladas o un firme rencor no son sino los síntomas externos... ¡Endemoniada tristeza! ¡Nunca mejor dicho!

El diagnóstico es fácil porque la actitud fundamental del Cristianismo es la alegría. Es el talante cristiano y, cuando falta, es signo de que algo no marcha bien. Evangelio quiere decir «Buena Noticia»: Cristo ha resucitado. Y la Iglesia considera, con San Isaac el Sirio, que no hay mayor pecado que ser insensible a ello, ni traición más terrible para un discípulo que estar sin alegría... Pues estar con Cristo es estar con la alegría: «Que la alegría que hay en mí esté también en vosotros y que vuestra alegría sea perfecta» (Juan 15, 11).

Y porque no hay mejor signo, ¡el Evangelio hace de ella un mandamiento! Con el amor se puede hacer trampas, con la alegría no se trampea: sólo el que es real y auténtico tiene el poder de regalar. Testimonia por sí misma que nuestro Dios es el Dios vivo y verdadero y que estamos en el Camino espiritual. Ya los Antiguos lo sabían y otras tradiciones lo repiten: la alegría es una ley

del progreso espiritual, es la gran característica de nuestro espíritu. «Estad alegres, sed perfectos» (2 Corintios 13, 11), dice San Pablo. Por tanto, sin alegría no hay santidad. En efecto, encarece Santa Teresa de Lisieux: «¡Un santo triste es un triste santo!»

De hecho, la alegría es el sacramento del amor, es su flor, la irradiación, y donde no hay alegría no hay tampoco amor... Por eso la alegría es nuestra única vocación, puesto que ella es el criterio de la verdad. Estamos llamados a ella: «¡Alegraos en el Señor en todo tiempo; lo repito: alegraos!» (Filipenses 4, 4). La alegría no se define, se entra en ella: «Entra en el gozo de tu Señor» (Mateo 25, 21).

La tristeza, emanación de todas las pasiones, sólo se combate con el ejercicio de la alegría, con una ascesis de envergadura. La alegría es una gran cosa, dicen los Padres, pues es el acto más elevado de desprendimiento de sí, el más opuesto al egoísmo. Ataca lo más negro de nuestras miserias y las disuelve. No la poseen de veras sino aquellos para los que «vivir es Cristo» (Filipenses 1, 21) y que, por la oración, mantienen una contemplación permanente de su rostro. Esta alegría nadie nos la puede quitar, pues no depende de nada sino sólo de Él, que vive en nuestra profundidad...

5. La ira

De un temperamento sano y equilibrado emana un calor agradable pero, herido en lo vivo, se convierte en algo tórrido: es la ira que hace «hervir la sangre», como dice Evagrio. La cólera es una energía prodigiosa, en principio, neutra. Por eso puede haber iras justas o «santas», de indignación ante una injusticia; pero en ese

caso, es una elección consciente que le permite permanecer libre en todo momento y no se deja invadir por el odio…

Completamente distinto es el caso cuando la ira se dirige contra alguien o contra algo: se convierte entonces en energía negativa y en una de las pasiones más peligrosas. El hombre está «fuera de sí», puesto que tiene el aliento cortado, pierde el semblante, se desfigura incluso físicamente y –Evagrio insiste en ello– se asemeja a un basilisco: ¡está poseído! Juan Casiano dice que la cólera oscurece el sol interior, destruye el discernimiento, la contemplación y toda sabiduría, pues, «nada tanto como la ira se opone a la venida a nosotros del Espíritu».

El colérico no tiene su vivienda en la profundidad, en el corazón; establecido en su naturaleza exterior, es de una extrema fragilidad: el menor atropello afecta a su yo, siempre ofendido, susceptible y desconfiado… Es un volcán nevado, cuyos riesgos de erupción se miden según la amplitud de su Yo. El origen de semejante desastre se encuentra en la insatisfacción profunda del ser, que no se desarrolla. La agresividad continua frente a sí mismo y frente a los demás, la irritabilidad o el resentimiento que no cesan de corroer al colérico no son sino síntomas de algo que está en otra parte y que no está digerido… También los órganos de la digestión: el hígado, la vesícula, el estómago, pueden estar destrozados. Incluso durante la noche este hombre no encuentra reposo, nos asegura Evagrio. ¡Cuántos somníferos se podrían evitar si se consideraran espiritualmente las causas del insomnio! Y lo mismo vale decir para cualquier otra enfermedad pues toda dolencia propia del hombre es de origen espiritual.

Los Padres dicen que no se puede vencer la ira más que atacándola en sus raíces por medio de una transfor-

mación interior y total de sí. Su objetivo es la felicidad de los «mansos», lo contrario de la cólera. Pero «mansedumbre», aquí, no significa amabilidad o pacifismo; «la mansedumbre consiste en estar alegre en las peores pruebas, profesar la alegría contra la evidencia y contra los sentimientos, servirse de la alegría como de un palo para azotar la tristeza; responder a nuestros hermanos o a cualquier acontecimiento con la alegría»[15]. Así como la ira puede destruirnos y destruir el mundo, así, por el contrario, esta alegría acaba por conquistarnos y conquistarlo. Alegría y amor son inseparables y muestran el dominio del espíritu sobre el alma y el cuerpo.

El que está poseído por el demonio de la cólera, de entrada, debe intentar una conversión total, porque, en resumidas cuentas, se trata para él de amar a los enemigos. Ahora bien, ¡ésta es la cumbre del amor: el perdón, don perfecto! El que no perdona debe suspender toda práctica de la Oración de Jesús. Ora para su condenación... Sin perdón no hay curación, ni física ni psíquica: hasta ciertos médicos lo reconocen. Pero perdonar no quiere decir reemplazar la cólera o el odio por una afecto hacia el enemigo. ¿Quién lo podría hacer y para qué?

Perdonar a otro es querer que le acontezca el bien, promoverlo interiormente. El bien más grande que puede descender sobre cualquiera es la bendición de Dios. «¡Bendecid, no maldigáis!», dice Cristo. He ahí el verdadero perdón: «devolver bien por mal» (Mateo 5, 44 y Romanos 12, 14) y bendecir en lugar de juzgar. «Seas bendito, Señor, en fulano...» y repetirlo sin cesar hasta que estas palabras de nuestros labios se conviertan en verdad interior bajo la acción de la gracia. Pues final-

---

[15] Mons. Jean de Saint-Denis, *Homélies*, Éd. Présence Orthodoxe, p. 9 a 13.

mente Dios es quien perdona a través de nuestra disponibilidad a hacerlo...

Este poder de acogida del perdón de Dios, de su bendición para el otro debe descender en nosotros hasta las profundidades de nuestro subconsciente, allá donde se aloja el trauma. El conflicto puede ser antiguo, las raíces de nuestro odio son, con frecuencia, olvidadas o desconocidas. El subconsciente no se abre a estas regiones si no se está totalmente distendido: hace falta relajarse a fondo, en todo el cuerpo, sea sentado, sea acostado, venciéndose largamente, y después mirar la situación o la persona con la que se está en conflicto. Sin objetivar, ni reflexionar o analizar, dedicarle sólo una mirada contemplativa de acogida, con la que se busca identificarse con él, comulgar con lo que se mira bendiciendo en todo, como hemos dicho, con calma, sin pretender «sentir» algo.

Los efectos de este perdón en profundidad son prodigiosos. Cristo mismo nos salva y nos reconstruye. El primer beneficiario del perdón es, por otra parte, el que lo ejercita. Nudos que tienen también su expresión física en el cuerpo se desatan. Una liberación insospechada se introduce poco a poco en todo el ser, abriendo los canales a la vida divina y permitiendo una actitud totalmente nueva en la existencia. Todos los que están familiarizados con este mandamiento de Cristo y lo ponen en práctica conocen sus milagros, no sólo de liberación de sí mismos, sino de cambio de situación, e incluso de transformación de una persona y de su entorno consi-derada hasta entonces como «imposibles».

Cuando acometo esta dinámica, ¡me doy cuenta progresivamente que tengo más enemigos de los que parecía! Además de los traumatismos de mi pasado no asimilados, comenzando por mis propios padres a quienes yo perdono tan difícilmente el haberme dado la vida, y

a través de ellos a Dios mismo por las mismas razones, hay una parte de mí que no acepto como es: no me perdono ser «así»...

Ahora bien, soy yo mi primer prójimo y debo verme como Dios me mira. Todo parte de aquí... Si veo enemigos fuera de mí es que primero pululan dentro de mí. Así, toda relación puede pudrirse porque proyecto el rostro de mi padre sobre el de un amigo o de un extraño... O una situación se vicia porque me hace revivir el contexto de un pasado lejano... En cierto modo, todo lo que me hace reaccionar es un enemigo, lo o los tengo por enemigos. Todo lo que me contraría lo experimento como adversario.

Por eso los Padres del desierto han podido decir que una jornada sin contrariedades es una jornada perdida, pues en el amor a los enemigos se encuentra el carácter propio del Cristianismo, su novedad y su quintaesencia. El amor a los enemigos crucifica el ego y una vida inesperada se hace posible: la experiencia misma de Cristo resucitado...

6. La acedia (inquietud)

El hombre que avanza por el camino y responde a la llamada de Dios pasa por la etapas sucesivas de una indispensable purificación. Después de la partida entusiasta, a menudo vivida en la euforia y en un combate con coraje, viene –así pasó con el pueblo hebreo– la etapa del desierto y de la maduración. Gran sequedad, crisis desconocidas, se comienza a «murmurar» a propósito de todos y a volver a pensar en «las cebollas de Egipto», en los placeres de otros tiempos... No se tiene ningún gusto por la vida espiritual. Dios, si existe, pare-

ce ausente o lejano y todo lo que se hace se revela como perfectamente inútil.

Aquí no se trata de un deseo o de una pulsión como las otras, sino de un estado que agarra y atraviesa todas las capas del alma, paraliza la conciencia y –dice Máximo el Confesor– da libre curso a todas las otras pasiones[16]. Juan Casiano precisa que este estado tiene dos características: el disgusto y el miedo que se infiltran en todos nuestros actos. Da ahí nace un malhumor interior que hace insoportable el instante presente[17]. La persona lo pone todo en cuestión, no sólo Dios, sino también su vida religiosa, su matrimonio, su Camino y sus elecciones... Puede ensombrecerse y caer en la desesperación más infernal y en una depresión suicida.

Las imágenes de una vida «en otra parte» se le suben a la cabeza: mi existencia sería más bella en otros lugares y circunstancias de las que tengo... El monje sueña con abandonar el convento para llegar a ser obispo, los casados miran a otros hombres y mujeres, o se refugian en los niños, el sueño, el trabajo, el alcohol... Cada uno encuentra su evasión, pero en todos los casos es un sueño del espíritu. Según Máximo el Confesor, la acedia, la desazón, es el producto final de un ser entregado al tener, a la tristeza y a la ira[18]. Invade al Hombre con la angustia infernal del sinsentido y de lo absurdo de la vida. Ahí radica sin duda el temor más grande del Hombre del siglo XX, más allá del peligro nuclear: el sinsentido de su vida.

Porque esta crisis surge, en la mayoría de los casos, en la mitad de la vida, alrededor de la cuarentena, los

---

[16] *De la caridad* I, 67.

[17] *Inst.* X, 1.

[18] *De la caridad* I, 49.

Padres la han llamado «el demonio del mediodía». Pero se puede tener «cuarenta años» a los veinte o a los sesenta años. Todo depende de la madurez de nuestro crecimiento espiritual... Y este demonio puede también surgir, incongruentemente, al mediodía, bajo el sol abrasador o en lo gris de una lluvia, cuando, sin muchas razones, el hastío nos embarga súbitamente.

El peor de los enemigos –inconscientes, claro– es el que busca consolar. La consolación es el último de los remedios; no sólo hace aumentar el mal, sino que impide el proceso de conversión... El que es embargado por la desazón, por la acedia, no tiene más que una cosa que hacer, que es plena y conscientemente lo que le es dado vivir: disgusto, miedo, hastío, malhumor, depresión... Estar así, vivir en toda su amargura la desazón, el miedo... en la oración y el abandono, dando un «sí» amante a Dios que se me manifiesta también bajo el rostro de este instante presente. Es Él, el Señor, quien elige venir a mí como Él quiere y sólo Él sabe por qué... Como Padre, me da en cada momento lo mejor para mí, aunque los límites de mi inteligencia me impidan comprenderlo... Es preciso que me deje llevar. El que no desciende a las tinieblas no desea la Luz. Debo bajar a mi infierno para gritar al cielo, dice San Juan de Cronstandt.

El desierto es, así, uno de los más grandes misterios en el Camino. Coloca al hombre frente al dilema: si permanece en la indecisión, el corazón se endurece con todo el cortejo de calamidades enumeradas; si acepta proseguir hacia la Tierra Prometida, aunque que «la leche y la miel» no abunden todavía, ha sonado para él la hora de la más grande libertad. Se inicia un cambio que, muy frecuentemente, da una orientación definitiva al resto de la vida. Cuando se trata de la crisis de los «cuarenta», la persona se despoja de su ego y corta progresivamen-

te todas las amarras para apostar la totalidad de sus cartas por Dios solo y entra en la sabiduría sin fin; o, por el contrario, sucumbe a la tentación y se entrega a la locura del mundo...

En la acedia es preciso acordarse de que la vida es como una línea hecha de puntos: sólo se nos pide vivir un único punto cada vez, aquí y ahora, en el instante presente. «A cada día le basta su pena» (Mateo 6, 34). ¡A cada minuto le basta su pena! Cuando Santa Teresa de Lisieux no podía aguantar más sufrimiento, decía que lo vivía todo por amor «de instante en instante»...

7. La vanidad

O vanagloria. La idea del «lo hago para que lo veas», según toda la literatura patrística, acompaña como una sombra todo el progreso espiritual. Se trata de una reacción interior, casi incontrolable, pues escapa al influjo de nuestra voluntad, dice Juan Casiano; puede revestir muchos aspectos y mezclarse en todo, incluso en la buenas acciones[19]. Es un deseo enfermizo de ser reconocido y de darse importancia para existir. El ego se pone siempre en el centro de todo, en todo instante, y hace girar todo en torno a él... Estima las apariencias, su voz, su origen, sus cualidades, su belleza, su saber... Con frecuencia se decepciona o incluso se ofende ¡porque los otros no lo han descubierto antes que él![20].

Al vanidoso le gusta ser mirado y se complace en ver cómo los demás le honran[21]... Hace de la vida un

---

[19] *Instit.* XI, 3.

[20] Evagrio, *Praktikós* XI, 13.

[21] Máximo, *De la Caridad* III, 82-83.

teatro en el que él es el protagonista absoluto y su yo se pone la máscara de sus roles. En esto, dicen los Padres, rompe el objetivo de su vida: su ego toma el lugar de Dios. Pero su cimiento es muy frágil: su pasado está lleno de frustraciones y su presente de inseguridad, por eso es tan susceptible e irritable, y está siempre a merced de la admiración o del desprecio...

La consecuencia inmediata es la destrucción de la capacidad de convivencia por el odio, los celos y la arrogancia[22].

Ante la inseguridad del presente, el vanidoso llena su porvenir de ilusiones. Es el segundo aspecto de su mal. Se ve convertido en un gran santo al que acuden las multitudes, y se imagina ya la corte de los milagros... No le falta nunca «el teatro», pierde de vista la realidad concreta, el presente se le torna confuso porque nunca está satisfecho de él. San Juan Clímaco lo trata de flojo, pues su vida no es compromiso, sino juego. Concentrarse sobre «lo único necesario» es para él algo imposible. A la oración le falta consistencia y es hipócrita, las virtudes son meras apariencias. La gama del vanidoso no conoce límites: desde el «lo hago para que lo veas» que acompaña constantemente cada una de sus acciones, hasta ese monstruo demoníaco que se llama el orgullo.

El gran remedio para la vanidad es poner los ojos en Cristo en lugar de fijarlos en sí: «No soy yo quien vive, es Cristo quien vive en mí» (Gálatas 2, 2), no tener el yo como centro egoísta, sino vuelto a Él, *Cristocentrado*. ¡Este es el objetivo mismo de la Oración de Jesús! Pero tal vez es aún más eficaz dejarse mirar por Cristo, por su

---

[22] *Idem*, IV, 41.

mirada de amor infinito que nunca cesa de mirarnos. Y así comprender poco a poco que esta mirada y este amor lo contienen todo, puesto que todo es don de Dios, todo sin excepción... Nada merezco, todo en cada instante es un regalo suyo: «¿Qué tienes tú que no hayas recibido?» (1 Corintios 4, 7).

Esta toma de conciencia que permite la Oración de Jesús, suscita la alabanza y la acción de gracias, libera de esa relación apremiante de propietario, pero sobre todo hace libre al «hombre interior»: éste se siente aceptado por Dios mismo y se maravilla de ser así colmado. No tiene necesidad de suplementos exteriores.

8. El orgullo

Si la vanidad es como una sombra que nos sigue a todas partes, el orgullo es su culminación tenebrosa. Lo que se ha dicho acerca de la vanidad vale para el orgullo, salvo que éste no se contenta con ilusiones sino que pasa a los actos, y la mentira es su realidad más concreta. San Juan Clímaco lo define como traición a Dios y destrucción del hombre[23]. Para otros Padres, el orgullo es también blasfemo, el pecado de Satán por excelencia. Cae sobre los que están avanzados en el camino espiritual, según Evagrio, y les impulsa a creer que son los autores de su progreso o de sus virtudes[24].

El orgulloso vive como si Dios no existiera: vive por sí mismo, sin Dios, y considera que él es la fuente exclusiva de su ser y de su obrar. ¡Se coloca en el lugar de Dios y se arroga sus atributos! Es lo que Lucifer ha he-

---

[23] *La Escala Santa* XII, 1.

[24] *Praktikós* 14, 33.

cho y que él no cesa de proponer al hombre desde los orígenes...

Este entenebrecimiento del espíritu tiene una doble característica: por una parte, desconoce la incapacidad radical del hombre después de la caída, y por otra, que Dios es el Creador de todo lo que existe, la Fuente de todo bien[25]. Por la herida que él hace al amor –subraya Máximo el Confesor– el orgulloso crucifica a Cristo de nuevo[26]. Arroja fuera de sí también a Dios como algo exterior y hace lo mismo con cualquiera que pueda herir su ego: no ser reconocido o, con mayor razón, ser criticado puede sumergirle en la cólera o la amargura. Estas son las mejores pruebas para demostrar «que no ha echado raíces» (Mateo 13, 21) y que ha perdido el centro de gravedad de su ser.

El único antídoto frente al orgullo, fuente de todo mal, es la humildad, fuente de todo bien y fundamento de la Oración del corazón. No hay lugar para Dios en un corazón ahíto. Por eso, el objetivo de la ascesis es quebrar el orgullo y hacer de la humildad el nuevo cimiento del hombre. Pero el humilde no es un «pobre hombre» ni una persona servil sino, todo lo contrario, es el que ha encontrado su eje en Dios: libre de sí mismo y del peso de su ego, está en su verdadero lugar. Coincidiendo con su ser, se ha convertido en «humildad», es decir, *humus*, tierra fértil.

Mirad la tierra. Se ofrece al agricultor, se deja labrar, se hace acogedora y dócil, se abre a la simiente como a una promesa, la acoge dentro de sí, la gesta y permite a esa vida depositada en ella realizarse en plenitud. El

---

25 *Praktikós*, 64.
26 *Cent*. 1, 65.

humilde es esa tierra que recibe al Nombre de Jesús en el abandono y en la confianza absolutas. Se entrega totalmente a una obra que le supera y que, sin embargo, no se haría sin su colaboración. Se trata de una alianza de amor, de la unión de las voluntades divina y humana en la que el menor amor propio es una ruptura y una traición. La ascesis trabaja este obstáculo tan grande. Pero, para que la ascesis no caiga en una inevitable voluntad de poder y de posesión, orgullo más sutil y luciferino que ningún otro, debe tener como fundamento la humildad.

La Oración de Jesús implora la humildad como una gracia a recibir y la inscribe en seguida en una actitud: «¡ten piedad de mí, pecador!». Pero esto no es otra cosa que el amor más radical que, al nombrar a Jesús, se vacía de sí y entra en el anonadamiento mismo de su Maestro, «el, que siendo de condición divina, se anonadó y se humilló, obediente hasta la muerte de cruz» (Filipenses 2, 6-8). Dios revela en Jesús el abismo de amor y, nombrándose a su vez, nos muestra los rasgos de nuestra semejanza posible con Él...

Pues sólo Dios es humilde. «La humildad es el adorno de su divinidad»[27] y «nosotros no podemos describir ni la potencia ni la esencia de ese sol que es la humildad»[28], sino sólo recibir su irradiación. Cuando Dios desciende hasta el corazón del hombre por la oración, le revela misteriosamente lo que sucede en su propio corazón. Y en esta intimidad inaudita de Dios con el hombre podemos adivinar algo de la intimidad en el seno de las tres Personas Divinas, en la que una se da a la otra en plenitud. Cada una de las tres Personas no es para sí

[27] San Isaac, *Tratados*, 20.
[28] San Juan Clímaco, *Escala*, 25, 25.

misma sino siendo para las otras dos, cada Persona no es, pues, sí misma más que estando fuera de sí, en la abnegación total de sí, que es al mismo tiempo movimiento hacia el Otro, éxtasis hacia el «Tú», Amor infinito y puro sin la sombra de un repliegue sobre sí.

Cuando Dios desciende hacia el hombre, es en el mismo movimiento de expropiación sin límite, «obediente hasta la muerte en cruz»[29]. Jesucristo desciende hasta la profundidad de nuestra condición humana, a la trama de nuestra carne, a nuestro sufrimiento y nuestra muerte, a nuestros infiernos, a nuestro pan y vino cotidianos y, finalmente, a nuestro corazón. Busca allí el cara a cara íntimo con el hombre para decirle lo que se dice desde toda la eternidad en Dios: «¡Tú!». Y al hacer esto, desaparece totalmente mezclándose con nuestra sangre, con nuestra carne, con nuestro aliento...

En este proceso «de anonadamiento» Dios es siempre Dios, es decir, revela su ser, su Nombre: «Por lo cual Dios lo ha exaltado y le ha dado el Nombre que está por encima de todo nombre» (Filipenses 2, 6-11).

Actitud que pone el abandono en la raíz del ser. Y sólo cuando la persona adopta esta actitud, descubre su propio ser y el santo Nombre que reposa en él como su núcleo incandescente. Pues el amor es reciprocidad, poder de anonadamiento por el otro. Nuestro corazón no se abre si no es por el vaciamiento del pequeño-yo y la expulsión de todos los demonios que éste ha producido. Esta expropiación revela nuestra identidad que está entonces en consonancia con su Dios, cuya gloria se revela en la cruz. El Amor se da hasta el final. Allí, en la inter-

---

[29] Expresión difícil de traducir. La palabra griega es *kénosis*, vaciamiento, des-apropiación de sí.

sección del descenso del uno hacia el otro se halla el Encuentro a que la Oración de Jesús llama: «Cuando Dios vea que, con total pureza de corazón, te confías a Él más que a ti mismo, entonces un poder desconocido vendrá a habitar en ti. Y notarás en todos los sentidos el poder del que está contigo[30]». La humildad es Dios mismo...

Sólo a la luz de este trasfondo consciente de los santos se puede comprender su ascesis a veces terrible y su mensaje con frecuencia abrupto. No es sino la pasión por imitar a Cristo que por nosotros se entregó a la muerte. Así la sentencia más citada y repetida en la pluma y en los labios de los grandes maestros del monacato es: «El comienzo de la salvación es condenarse a sí mismo». Cuanto más grande es el arrepentimiento, más corto es el camino, no dejan de remachar todos las personas espirituales a través de nuestros veinte siglos de historia. Y ya Abba Poemen resume la enseñanza de la tradición de los Antiguos con esta frase: «Llorar es la vía tradicional enseñada por la Escritura y los Padres, que nos dicen: llorad, pues no hay otra vía que ésta»[31].

Ante el abajamiento desconcertante de Cristo y nuestras elevaciones orgullosas, nuestra indiferencia y nuestra dejadez ¿acaso se puede hacer otra cosa que llorar? Sumidos en la amargura y la desesperación, desgarrados por tanta complicidad con el odio y la destrucción, frente al amor que nos abre, a pesar de todo, los brazos en la cruz, es necesario dejar correr las lágrimas. El corazón está herido. En esa herida se aposenta el intelecto de una manera duradera, libera la energía divina de la Oración y obra grandes progresos. Las lágrimas son signo de que ya la Gracia nos penetra y que nuestro

---

[30] San Isaac el Sirio, *Tratados*, 19.

[31] Apotegmas de Abba Poemen, 117 (siglo IV).

corazón se quiebra. La afectividad está tocada. Entonces, todo es posible: el corazón deja de ser de piedra y se abre –bajo las lágrimas– como una fuente bautismal a una nueva vida. A lo largo de nuestra existencia el bautismo se interioriza cada vez más hasta el día en que el arrepentimiento «rompe las puertas de bronce y los cerrojos de hierro» (Salmo 107/106, 16) de nuestra profundidad: «¡ten piedad de mí, pecador!» Las lágrimas brotan, el corazón se convierte en una matriz en que esas aguas originales le purifican y le regeneran, un lugar para renacer en Cristo.

Esta humillación, descenso hasta el fondo de nuestro baptisterio interior, nos configura con la agonía de Jesús y su muerte. Con Él vivimos nuestra propia muerte. Como Él nos abandonamos voluntariamente a ella, y este acto suscita una actitud profundamente ligada a la Oración de Jesús: el recuerdo constante de la muerte. «Que el recuerdo de la muerte esté presente cuando te duermes y cuando te despiertas, lo mismo que la invocación de Jesús»[32]. No hay evidentemente nada más radical contra las pasiones, lo que explica la unanimidad de los Padres sobre este remedio supremo. Vivir la muerte, aceptarla realmente e incluso pedirla con un «sí» cada vez más verdadero, le quita su aguijón; pues Cristo, cuyo nombre no dejo de pronunciar, puede entonces descender a esta apertura que yo le ofrezco, y por su muerte vencer allí mi muerte.

El que no vive así todos los días con su muerte, no vive en absoluto, no sabe lo que es la plenitud de la existencia. Así se experimenta cómo esta humildad aceptada es el fundamento de la Vida. «El recuerdo

---

[32] San Juan Clímaco, *Escala*, 15,51.

constante de la muerte –dice Hesiquio– determina la exclusión de todo vano cuidado, la guarda del espíritu y la oración constante, el despego del cuerpo, el odio al pecado: a decir verdad, toda virtud operante nace de él. Practiquemos este recuerdo, si es posible, como respiramos»[33]. Entonces, precisa Isaac el Sirio, el Amor de Dios conduce al alma a la vida y colma el corazón del hombre; es conducido «a la contemplación profunda de la que no es posible hablar»[34].

Qué lejos queda todo esto de ese espectro terrorífico que espera todo hombre al fin de sus días como la catástrofe final y mortal, definitiva... Cristo ha transformado la muerte en una gran iniciadora de la vida; la Oración de Jesús nos sumerge en el misterio pascual del Señor en la que nos hacemos partícipes de su victoria.

Una de los grandes resortes de nuestra colaboración es que la oración vaya acompañada por el sentimiento de nuestra nada: ejercitarse en esta actitud hasta «sentir nuestra nada en el fondo del corazón. Entonces el Señor está siempre allí, Él que crea y ha creado todas las cosas de la nada»[35]. La grandeza de nuestro sufrimiento depende de la magnitud de nuestras pasiones. El dolor puede ser intenso y hacernos gustar del abandono del Gólgota, pero éste se vive en la tranquila certeza que presiente e inaugura ya la resurrección. ¡Qué dicha –dice Orígenes– reconocerme miserable! Dios me escucha y me da un Liberador[36].

Son también palabras de San Pablo: «Cuando soy débil, entonces soy fuerte» (2 Corintios 12, 10). Y de

---

[33] Hesiquio (siglo V), *A Theódulo*, 155.

[34] *Tratados*, 39.

[35] Teófanes el Recluso en el *Arte de Orar*, Bellefontaine, p. 176.

[36] Orígenes (siglo II), *In Isaiam*, Hom 4, 3.

Ssanta Teresa de Lisieux: «Mi secreto es permanecer siempre pequeña (...) ¡Qué feliz soy desde que no busco ya mi satisfacción!» Alegría inaudita de no ser nada, libertad insospechada en la que uno se encuentra proyectado de repente... como si las cadenas de nuestro infierno se rompieran y la piedra sepulcral de nuestro corazón hubiera sido retirada. Pero ¿por qué este condicional? ¡Toda nuestra fe es ésa!

Vivir con la muerte es vivir como ya resucitado. ¡Es necesario alegrarse de no ser nada! Entonces el poder del Señor resucitado opera en nosotros... Y caminando, bajo el bautismo de las lágrimas, surge la sonrisa de la vida nueva: «El que va por su Camino con lágrimas interiores según Dios, no cesa de estar de fiesta... y conoce la sonrisa espiritual del alma»[37].

Esta alegría es la que caracteriza al que ya se encuentra en la otra orilla, alegría no ligada a ninguna condición exterior porque es la Presencia misma del Espíritu Santo. Para la oración esta alegría es verdaderamente vital, pues «la oración del hombre triste no llega hasta el altar de Dios»[38]. Es, pues, de la mayor importancia adoptar siempre esa tonalidad justa que es la alegría, llevarse bien con la Presencia del Espíritu que es Alegría en nosotros: «Revístete, pues, de la alegría, lugar de las complacencias divinas; haz de ella tu delicia»[39]. Muchos cristianos ignoran que se trata de un mandamiento que recorre todo el Nuevo Testamento: «Alegraos siempre en el Señor; lo repito, alegraos siempre» (Filipenses 4,4). En las «Bienaventuranzas», en particular, ¡Cristo convierte la alegría en el Camino!

---

[37] San Juan Clímaco, *La Escala Santa*, 7, 38 y 44.

[38] Pastor de Hermas (siglo II), *El Pastor*, 42.

[39] *Idem.*

¿Dónde se podría ejercitar mejor la obediencia y la renuncia a toda voluntad propia? La ascesis alcanza su punto culminante cuando el misterio de la Pascua del Señor se torna realmente instrumento para vivir aquí y ahora. No hay un sola contrariedad en nuestra vida cotidiana que no pueda ser acogida así. Estar en acción de gracias «en todo tiempo y en todo lugar», sea lo que sea lo que llegue, porque Dios está obrando: ¡qué muerte a sí, pero qué vida!

La Oración de Jesús nos permite poner el Santo Nombre ante todo acontecimiento, en cada instante, y descifrar el verdadero sentido de la historia... Las contrariedades se desvanecen así –con el sudor de nuestra frente seguramente–, ¡y no quedamos sin enemigos! El amor a los enemigos es la más grande humildad y el criterio de nuestro progreso... «Lo comparto todo con Cristo, el espíritu y el cuerpo, los clavos y la Resurrección»[40]. En efecto, lo que nuestra oración implora sobre todo es guardar los mandamientos que no son nunca otra cosa que la descripción de Cristo y de su belleza, de la que nos revestimos lentamente por esta misma oración incesante.

La vigilancia

La soledad y el silencio exteriores pueden ser y han sido condiciones útiles para la hesiquía, pero pueden también ser y han sido, para los que «van a su aire» sin guía ninguno, camino de desatinos, de charlatanería interior sin fin, donde mil enemigos asedian la afectividad y los pensamientos. En efecto, «donde está tu tesoro allí está tu corazón»: tanto, que el corazón no es el trono de Dios, sino que está entregado a todas las potencias in-

[40] San Gregorio Nacianceno (siglo IV), *Poemas teológicos.*

fernales y deja escapar sin control pensamientos, imágenes o sentimientos.

Liberarse de todo pensamiento y de toda preocupación supone una lucha interior continua, «la guerra invisible», cuya arma por excelencia es la *nepsis*, es decir, el estado de sobriedad, de vigilancia extrema o de atención, cosas todas inseparables y casi sinónimas en los Padres. Sólo la sobriedad de los pensamientos y preocupaciones permite la unión con Dios y su conocimiento contemplativo, pues desembarazando al hombre de sus turbaciones y de sus pasiones, le da, con la ayuda de la gracia, un corazón puro. Hesiquio el Sinaíta llega a identificar *nepsis* y corazón puro y hace de ella, por esta razón, el pivote de toda su enseñanza, el camino que «procura todos los bienes del siglo futuro y la totalidad de las virtudes para llegar a la oración verdadera»[41].

En el plano defensivo, tal como lo enseñaba ya San Pedro y la Iglesia nos los recuerda todos los días en Completas: «Sed sobrios y vigilad, pues vuestro adversario, el Diablo, como león rugiente, ronda buscando a quién devorar» (1 Pedro 5, 8). Los Padres han discernido, conocedores del alma humana, las etapas de la tentación demoníaca. Comienza inocentemente por una simple sugerencia, una palabra o imagen cualquiera sin pecado. Si el alma dialoga con ella, entonces viene el consentimiento que es ya culpable, «la conformidad deleitable», que puede deslizarse hasta la pasión cuando «el objeto se aloja por largo tiempo en el alma y le da un hábito» –dice San Juan Clímaco. Finalmente viene la cautividad, en que el corazón está sometido involuntariamente, con violencia. Al convertir el objeto en su «tesoro», se inclina hacia él por su propio movimiento.

---

[41] *Cent.* I,1.

En este contexto se coloca, en primer lugar, la *nepsis* como un guardián alerta y al acecho, evitando la menor sorpresa posible del Adversario, cribando todo pensamiento que se presenta y aplastándolo antes de que pueda aumentar y cobrar fuerza. Entrar en diálogo con una tentación es ya perder la batalla... La guarda del corazón tiene este precio, y la tradición unánime de los ascetas lo han pagado. Se trata de «poner guardia a sí mismo», dice San Basilio, y de tener una atención siempre despierta.

En Occidente San Gregorio Magno dice de San Benito: «Puedo decir de este hombre verdadero, que vivía siempre consigo mismo, siempre sobre sí, manteniéndose constantemente en presencia de su Creador, examinándose sin cesar, no dejaba distraerse por fuera la mirada de su alma». Y Gregorio precisa finalmente: «Cada vez que una preocupación demasiado viva nos arrastra fuera de nosotros, seguimos siendo los mismos y, sin embargo, no estamos con nosotros mismos: nos perdemos de vista y nos derramamos en las cosas exteriores»[42].

«Volver en sí» como lo hizo el hijo pródigo después de haberse derramado al exterior en compañía de los cerdos (Lucas 15, 17) es mantenerse en una conciencia intensa de sí que rompe radicalmente con la actitud ordinaria de olvido adonde uno se deja llevar. Ser agudamente consciente del instante presente. «No hacer ni decir nada antes de haber examinado la cosa en sí misma y escrutado la intención que nos lleva a ella. Verse siempre en presencia de Dios» –dice el Abba Isaías–.

La grandeza y la decadencia del Hombre se juegan en ese momento de libertad entre la sugestión y el con-

---

[42] *Diálogos.*

sentimiento. Pasaje crítico en el que se originan toda santidad y toda ruptura. Pero, teniendo cuenta la fragilidad humana y la astucia del enemigo que puede revestirse de luz para engañarnos, lo mejor es cortar en seguida toda sugestión. Así, al evitar todo pensamiento, se quita la raíz del pecado en su fuente y en su principio mismo[43]. Fracasado, el pecado no es, sin embargo, más que el aspecto negativo de este combate de la atención, cuyo objetivo sigue siendo, claro está, «la búsqueda de la oración» (Evagrio) y viceversa: la oración perpetua es el gran medio para despertar y sostener la atención.

La atención, la vigilancia, la conciencia de sí, o la presencia a sí y a Dios son aquí sinónimos. Se trata del nervio mismo de la vida espiritual, camino que según los antiguos, «lleva a todas las virtudes y a todos los mandamientos de Dios del Antiguo y del Nuevo Testamento. La vigilancia libera enteramente al hombre de los pensamientos y de las palabras apasionadas así como de las acciones malas, si se persevera en ella. Da un conocimiento seguro de Dios y abre los misterios divinos y ocultos. Es propiamente la pureza de corazón (...) y nos hace acceder a la contemplación»[44].

La vigilancia «se compra a gran precio» y se adquiere progresivamente por la oración y la ascesis. Es indispensable, al principio, durante los tiempos fuertes reservados a la oración aplicar los consejos dados. Allí donde se esté, se haga lo que se haga y sin forzosamente parar el trabajo, se trata de tomar durante algunos segundos conciencia de sí y de Dios: relajar, sobre todo, la nuca y la espalda, y el pecho, aflojar el vientre y perineo, es decir, entrar con todo el cuerpo en una actitud de

---

[43] Orígenes, Exp. in Psalmo 21/20, 11.
[44] Hesiquio de Batos, *Philocalia*, Éd. Bellefontaine, Vol. 3, p. 15.

confianza y abandono atendiendo al que está allí en ese momento. La respiración se hace profunda gracias al movimiento del diafragma. El centro de gravedad reposa en la pelvis y no en la cabeza. Así podré recitar la Oración de Jesús varias veces con toda verdad, inscribirla en mi ser que trabaja y en la situación misma que me preocupa.

Lo que, al principio, exige atención y aplicación se hace después espontáneamente, como si se hubiera dado a luz a una segunda naturaleza. Pero merece la pena todo este esfuerzo: los frutos no tardan en llegar. Al cabo de pocas semanas se manifiestan de una manera sorprendente. La campana del monasterio que repica cada hora como «recordatorio» para el monje puede ser substituida, muy bien hoy en día, por el «bip-bip» del reloj de cuarzo en la muñeca del laico que «recuerda» de hora en hora que debe retirarse brevemente a su celda interior. Son verdaderos destellos de luz en este mundo de tinieblas, oasis en este desierto en el que vive el Hombre de nuestro tiempo...

Poco a poco toda la jornada se aureola con esta Nueva Presencia, como si las horas se acortaran. Lo que nos empuja a vivir se modifica en profundidad y alivia el peso de lo cotidiano. Ahora su «carencia de interés» se revela como «sumamente interesante», como la Alegría que se nos ha prometido. Las apariencias se tornan traslúcidas...

La Oración de Jesús ya no nos va a abandonar jamás. Al menos, si mantenemos este combate con arrojo y perseverancia. Se nos hará tan íntima e inseparable como nuestra respiración misma, de la que todo depende: el interior y el exterior, lo visible y lo invisible... Como el vaivén de la respiración que lo sustenta, el Santo Nombre pronunciado sobre lo que nos rodea «infunde en todo un

aliento divino» (Génesis 2, 7) y podemos vivir con toda verdad, experimentar el infinito en lo finito de las cosas y la eternidad en el tiempo que pasa... En lugar de vivir en la superficie, «echamos nuestras redes en aguas profundas», como Cristo nos invita (Lucas 5, 4-5).

Estos «recordatorios» hacia la Plenitud crean en el que los practica una atmósfera completamente diferente, gracias a las energías que desencadena y que regeneran, en el sentido fuerte de la palabra «generación».

La conciencia de ser nace y se desarrolla. En la vigilancia en estado puro, en el «corazón puro», no hay ya pensamientos, imágenes o emociones, solamente el Ser: Yo soy o esto es, en mí y fuera de mí, en el no-juicio total. Ser consciente de lo que *es*, sin emitir ningún juicio, sin tratar de inducir ninguna emoción, sin reacción alguna pretendida, es entrar en comunión con aquel que *es* y que me revela su nombre como a Moisés en la Zarza Ardiente: «Yo soy Él que es». Él es el fondo de todo lo que existe y que me encuentro, con tal de que no interponga ninguna pantalla mental entre mí y la experiencia. La Oración de Jesús me desembaraza de toda otra creación mental y me «devuelve» a la evidencia: «Pues si vosotros no creéis que Yo Soy, moriréis en vuestros pecados» (Juan 8, 24), dice Cristo.

¡El Nombre y el Camino son, pues, uno! «Creer que Yo soy» es adherirse a lo que es. Lo contrario es la separación, es decir, el pecado y, por tanto, la muerte... También Buda lo decía: «La vigilancia es la vía de la inmortalidad; la falta de atención, la vía de la muerte». Y Patanjali, el padre del yoga, que vivió en el siglo IV antes de J.C., afirmaba: «La práctica es la intensidad de la vigilancia permanente». No es casual que todas las tradiciones religiosas coincidan en esta verdad y estén de acuerdo en decir que no es posible progreso alguno sig-

nificativo si no se toma la vigilancia como gran medio ascético.

El episodio de los apóstoles en el Lago de Galilea lo revela claramente (Mateo 14, 22ss): vivir sin Cristo o tomarlo por un «fantasma» es permanecer en la noche y en la tempestad, «turbados por el miedo», desorientados... Pero poner la mirada en Él permite al hombre caminar sobre las aguas, es decir, dominar su vida cotidiana. Toda falta de vigilancia lo sumerge en las olas de los acontecimientos y sólo la Oración le ofrece de nuevo «la mano» tendida de Jesús...

Ésta es la clave: vivir con la mirada fija en Cristo. Para no ser dis-traído (traído fuera) por lo cotidiano, es preciso apoyarse en Él, como San Pedro al sumergirse, es decir, vivir conscientemente cada instante y adherirse a Él, llevado por la llamada de Cristo: «Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten piedad de mí». La conciencia de sí y de lo que está alrededor se habitúa a «mirar hacia afuera como si se mirara hacia adentro». Todo en nosotros es acogida, no-objetivación, ausencia de deseo, visión pura y simple, no-enjuiciamiento y comunión.

Esta actitud de vigilancia es totalmente extraña al ego, que así desaparece. El ego está siempre activo en la superficie. La vigilancia es un «no-obrar», encuentro en la profundidad, en el silencio del Ser, del que se recibe todo y por quien se es guiado a cada paso, sin preocupación alguna por el resultado y, sin embargo, con una fecundidad poco común... Le habita la conciencia misma de Cristo. Ser consciente de Él en todas las partes de nuestro ser, ser poseído por Él y poseerle en nosotros mismos y en todas las cosas, gustar su Presencia en todas las experiencias, pasivas o activas, es la coronación de la conciencia personal y la cima de toda alegría.

Pero es también la cima de la ascesis que quiere consagrarse a ello completamente y de una manera exclusiva. Todo obstáculo debe ser apartado, incluso los que se presentan con los mejores pretextos... Ponerse en Camino con una voluntad dividida, una pequeña fracción solamente de su energía y una mente que duda, no lleva a ninguna parte. Hace falta romper radicalmente con las costumbres y la manera de ser anteriores, e introducir en sí, por un acto decisivo que sacude toda nuestra naturaleza, una nueva idea-fuerza, una consagración tan total de todas las energías a Jesucristo, que *vivir de Él* se vuelve para nuestro corazón la única cosa deseable y para nuestra voluntad la única a realizar... en todo lo que hacemos y vivimos.

A partir de ahí todos los demás deseos y necesidades entran en un proceso de conversión y se concentran en una pasión única por Cristo. No se trata de una concentración intelectual, sino de una conciencia física, psíquica y espiritual, global, en la que todo es sentido, visto y querido en el Señor. Hacer de cada detalle, de cada destello de vida, de cada incidente y de cada movimiento un alimento revestido del Santo Nombre para alimentar el Fuego Divino que está dentro de nosotros. Y, al contrario, en la medida en que vivimos y obramos por móviles egoístas, seguimos siendo todavía esclavos de una conciencia inferior: no obramos por Dios sino para nuestra satisfacción personal y dar gusto a nuestras inclinaciones...

El Señor no se manifiesta a nosotros mientras sigamos buscándonos a nosotros mismos. Todo nuestro estilo de ser, todas nuestras acciones, incluso las más insignificantes, o las más profanas, pueden y deben ser vividas como actos sagrados y con la conciencia de una ofrenda a Dios. Todo debe estar dirigido hacia Él. Nada debe hacer en pro-

pio beneficio o por intereses ajenos. Sólo así acabamos con los últimos reductos del ego, con su presencia e influencia, y toda la vida se convierte en una única adoración. Detrás de todo está la Presencia: la debemos sentir siempre y en todas partes, despertarnos a su proximidad constante en nosotros, íntima y envolvente, percibirla intensamente y comulgar con ella en todo momento.

Enfocar hacia esta Presencia de Cristo todas nuestras emociones es el medio más intenso de purificación para el corazón. Tarde o temprano «el corazón puro verá a Dios», lo sentirá, lo tocará, lo oirá, lo aspirará... Todos los sentidos, los miembros y las funciones vitales serán investidos por una Fuerza-Luz Divina que se mueve, siente y piensa en nosotros (Hechos 1, 8). El hombre está inmerso en Dios... El puede ser y lo será un día, como lo ha sido San Serafín de Sarov, un verdadero sol de Luz, pero lo es ya a su manera desde el principio del Camino, desde el más humilde contacto con esta misma Luz que está también en su fondo, la misma que está dentro de los más grandes santos...

Al principio no se la percibe sino como una pequeña vibración de silencio en el trasfondo de nuestro ser. Con los múltiples signos que se suceden, uno se da cuenta de que está siempre allí, como una profundidad detrás de nuestra conciencia, y que se puede reposar en ella en medio mismo del torbellino cotidiano. Pero progresivamente se hace más y más perceptible, como un inmenso océano silencioso que vibrara en el fondo de nosotros, una verdadera Presencia con la que la Oración de Jesús nos hace reanudar el trato sin cesar, dialoga, saca agua viva como de un pozo...

A medida que se avanza, y la Oración se encarna cada vez más de una manera continua, lo mental calla, y se apercibe uno progresivamente de que no hay ya ne-

cesidad de pensar para obrar o para hablar y hacer cualquier cosa. Con la costumbre de referirnos constantemente a la Presencia que está en el fondo de nosotros, todo nos es dado en el instante querido y con una precisión infalible: sin ninguna reflexión surge la palabra justa y se hacen los actos. Todo sin excepción viene sin esfuerzo, por el silencio del pensamiento y de la voluntad, la remisión total a Aquél que lo puede todo. Es otro estilo de vida, el del Evangelio. La acción se hace de verdad contemplación. Ya se coma, ya se trabaje o se pasee, la persona permanece conectada y deja siempre pasar la misma Fuerza a través de todo. Esa fuerza es conciencia, es fuente. Nada la turba. Pensamientos, imágenes o acontecimientos, incluso violentos, pueden atravesarla sin ocasionar perjuicio a esta paz interior.

Nuestra humanidad es el punto de unión de lo finito y de lo Infinito. La Oración incesante despierta la conciencia en nosotros y la desarrolla. Detrás de la Oración de Jesús se encuentra su Presencia, su Conciencia-Fuerza de la cual nuestra conciencia es reflejo, como la luna es reflejo del sol. Sería falso para la luna buscar apartar sus sombras, ¡sería incluso narcisismo! Para que haya luna «llena», debe exponerse totalmente, ser totalmente receptiva y acoger la efusión de la luz solar hasta absorberla en profundidad y convertirse ella misma en toda luz. Así ocurrirá con nuestra conciencia en reciprocidad con la Conciencia divina. En la ascesis no se trata de «luchar contra», sino de trasmutarlo todo no perdiendo nunca el contacto con el sol divino…

«Esta conciencia –dice Teófanes el Recluso– es el resorte más potente que existe en el mecanismo de la vida espiritual»[45].

---

[45] *L'Art de la Prière*, Éd. Bellefontaine, p. 119.

6

Comentario de la fórmula: «Señor Jesucristo, hijo de Dios, ten piedad de mí, pecador»

«Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten piedad de mí, pecador». ¿Por qué esta oración y no otra? ¿Por qué estas palabras y no otras?

Porque es el verdadero lenguaje, el lenguaje total y concreto, «lleno de gracia y de verdad», sujeto-verbo-complemento divinos, tal como nos lo ha transmitido por tradición nuestra Madre-Iglesia, para vivir como verdaderos discípulos.

Como toda madre lo hace con su hijo, la Iglesia nos ha deletreado las sílabas y las palabras desde de los primeros siglos, hasta que entráramos en la plenitud del lenguaje. Era un balbuceo, sin duda, de una gran ternura. Pero una vez llegados a la sabiduría, no podemos hablar como ignorantes: «Cuando yo era niño hablaba como niño; una vez que me he hecho hombre, he hecho desaparecer lo que era de niño» (1 Corintios 13, 11).

Incluso cuando el niño no llega a decir más que una sola palabra, «pan», por ejemplo, él quiere decir: «Yo quisiera un pedazo de pan». Así en los primeros tiempos de la Iglesia, cuando no se pronunciaba sino una sola oración «jaculatoria», como el nombre de «Jesús» solo, o «Señor, ven en mi ayuda» y varias otras fórmulas cortas, ya contenían toda la frase y la plenitud de fe que expresa: confiesa: «Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten piedad de mí, pecador». La inteligencia y el corazón se alimentaban por la justa profesión, generaciones enteras han dado su vida por ella y estaban aún muy cerca de la savia de los orígenes.

Hoy todo se complica. Dos mil años de historia es mucho, y esto basta, constata Mircéa Eliade, para que una religión se fosilice[1]. ¡Se corre el riesgo, pues de que, al envejecer, se vuelva a la infancia! Pero, de golpe, con menos gracia que el niño... Hemos perdido la frescura inaudita de los Hechos de los Apóstoles en los que podemos medir aún un poco lo que es la verdadera tonalidad del cristiano. El lazo nutritivo de los siglos fundadores de la Gran Tradición se ha roto... Como viejos desorientados y amnésicos «nos dejamos llevar por todo viento de doctrinas, al gusto de la impostura de los hombres» (Efesios 4, 14). «Pues vendrá un tiempo en que los hombres no soportarán ya la sana doctrina, sino al contrario, según les venga en gana por las propias codicias y sus propios oídos, se darán maestros en cantidad y apartarán el oído de la verdad para volverse hacia las fábulas» (2 Timoteo 4, 3).

San Pablo no podía hacer un diagnóstico mejor del cristianismo en descomposición y del hombre de nuestros días, subdesarrollado en todos los planos, llegado a

---

1 Mircéa Eliade, *Tratado de historia de las religiones.*

ser «extraño a sí mismo»[2] y entregado al prodigioso delirio de la mecánica.

¿Dónde se encuentra aún el verbo justo que le dé la estructura de un cristiano adulto y el Espíritu que le introduce en la experiencia transformadora? Este hombre, yéndose a repetir «Jesús, Jesús», como le proponen algunos, ¡en qué subjetivismo sentimental y afectivo se arriesga a caer! No sigamos demasiado rápidamente el paso de los gigantes espirituales del Sinaí que en su tiempo tenían esta práctica. Cuando, a la manera de ellos, tengamos detrás de nosotros años de ascesis y de oración, de humilde sumisión a la tradición, es posible, en efecto, que el Espíritu «que lo llena todo» no nos haga ya repetir más que una sola palabra: será entonces su gemido en nosotros, el surgimiento del misterio divino en su plenitud, y no un Dios a la carta según nuestras piadosas fantasías.

Frente a éstas se ofrece –a todos aquellos que quieren seriamente emprender el Camino– «la riqueza doctrinal y espiritual de la Oración de Jesús, que es infinita: es no sólo el resumen sino el contenido de la fe cuya enigma resuelve Cristo»[3]. He aquí el Verbo y el Espíritu, en la acción conjugada de la doctrina y de la vida espiritual, obrando en la profundidad del hombre según la profundidad de Dios (Efesios 3, 14-19). La Oración de Jesús, en su formulación completa, hace obrar al hombre total, cuerpo-alma-espíritu, revelándole al Dios total y tres veces santo, Padre-Hijo-Espíritu. Sinergia en la que «Dios se hace hombre para que el hombre se haga Dios»[4]. La

---

[2] La expresión equivalente de «alienado» o «enajenado» se suele atribuir a Marx, cuando en realidad es de san Máximo el Confesor (siglo VII).

[3] Monseñor Antonio Bloom, *o.c.*, p. 64.

[4] San Antonio, siglo IV.

Oración de Jesús nos revela este proyecto de Dios para la humanidad, pero al mismo tiempo nos hace experimentar al que realiza el primero este proyecto: Jesucristo.

Jesús, por su vida en la Historia y su vida en nosotros, revela a cada uno el proceder de Dios. Cada palabra de la Oración es una «plenitud» en sí, irreemplazable, dejando emanar algo de su Energía incluso celeste y oculta, pero ya en parte también vivida por la tradición y que se revela cada vez más a medida que avanzo. Ahí se contiene el sentido de ese futuro misterioso que hay en la revelación del Santo Nombre a Moisés, que se puede traducir así: «Conocerás que *Yo soy* cuando hayas experimentado lo que haré por ti» (Éxodo 3, 14, precisado en 33, 16). La revelación del Nombre se hace, pues, en dependencia de mi atención al presente: en el seno del instante presente se revela el Presente Absoluto «*Yo soy*» en una progresión infinita, de la cual la Oración es la revelación incesante.

Pero para alimentar ésta y permitirle que se convierta en verdadero sacramento, es vital dedicarle tiempo y colocarse largamente y por separado delante de cada palabra. Todos los «antiguos» que hemos encontrado han insistido sobre esta importancia. Nadie puede decir, si no es por experiencia personal, lo que el Espíritu Santo le quiere enseñar (Juan 14, 26; 16, 13). Quien no ha ido nunca a lo profundo de sí, quien no se ha dejado sembrar durante tres o seis horas seguidas, no sabe lo que es «la voz de la Paloma» (Cantar de los Cantares 2, 12) que grita en el fondo de sí mismo.

Permanecer así, en el silencio y sin reflexionar, acallando las demás voces: «permaneced en mi palabra, así seréis verdaderamente discípulos míos y conoceréis la verdad y

la verdad os hará libres» (Juan 8, 31). Permanecer largamente en una sola palabra, después en la siguiente y, en fin, en la Oración toda entera. Entonces «llevará mucho fruto» y «si mis palabras permanecen en vosotros, pedid lo que queráis y lo obtendréis» (Juan 15, 7-8).

Esta unión tan íntima y fecunda como la de la cepa y los sarmientos en la vid, forjada por la Palabra, se enraíza y se apoya constantemente sobre el dato objetivo de la tradición para recibir su verificación y sus criterios. De éstos últimos, recogemos aquí algunas ideas para iniciar nuestra meditación personal, jamás terminada...

«Señor»

En esta lenta gestación descubriremos desde la primera palabra que la Oración de Jesús no puede ser producto de nuestra fantasía, sino sólo, como para María que es el arquetipo de este Camino, el fruto bendito de nuestras entrañas fecundadas por el Espíritu Santo. «Jesús es Señor» es una revelación, no fruto humano (Romanos 10, 9). El Nombre revela perfectamente el misterio de Cristo, Hijo de hombre, nacido de hombre, e Hijo de Dios, nacido de Dios. Y la unión de los dos se hace en nosotros cuando, visitados por la gracia del Espíritu de Dios, nuestros labios humanos, nuestra inteligencia y nuestro corazón llegan a decir de Jesús que Él es «Señor». En efecto, «nadie puede decir Jesús es Señor si no es impulsado por el Espíritu Santo» (1 Corintios 12, 3).

Se trata, pues, de algo más que una «fórmula» o una oración cualquiera: la Oración de Jesús es un acto a la vez profético y político. «Profético», porque al llamarle «Señor», lo hago a la manera de los profetas bajo la ins-

piración del Espíritu Santo, y «político» porque le da una interpretación radicalmente nueva a la Historia. El hombre, en que coexisten estas dos dimensiones, entra en el Señorío de Jesús y deviene, con Él, hijo por gracia.

En este sentido, la Oración de Jesús es un acto, como se ve, inseparable en sus términos. Pero la palabra «Señor» es su preámbulo sin el cual no puedo entrar en él. Antes de penetrar en el santo de los santos que es el Nombre de Jesús, debo descalzarme como Moisés delante de la Zarza Ardiente, «quitarme las sandalias» y los «desvíos» de mi pequeño yo (Éxodo 3, 3-5).

Pues se trata, en principio, de una relación completamente única y privilegiada. Si Jesús es Señor, no es un cualquiera. Nada subsiste fuera de Él y todas las cosas sin excepción carecen de consistencia sin Él (Colosenses 1, 16-17). Si es, pues, verdaderamente «Señor» para mí, acepto a mi vez una dependencia absoluta e incondicional de Él. Él es quien orienta mi voluntad de una manera total en el espacio y el tiempo. ¡Nada escapa a esto! Recibo de Él la vida en cada momento como del aire que respiro, y no haré nada por mí mismo o bajo otros impulsos sin traicionarle... Es Dios, la fuente de mi vida, y mi vida es su Reino donde, como Señor, tiene todos los derechos. En mí, pues, no hay nada que le sea extraño, todo en mí es «de Él, por Él y en Él».

Es el criterio de verificación y discernimiento de las inclinaciones de mi corazón y la autenticidad de mi Oración. ¡Cuántos otros señores tengo yo en mi vida! ¿Dónde están mis preferencias secretas? ¿Qué es lo que me alimenta y vivifica? «Donde está tu tesoro, allí está tu corazón» (Mateo 6, 21), constatación tal vez cruel, pero necesaria para salir de mis ilusiones: Jesús no es el Señor de mi vida...

Todo comienza, pues, con este test en el que, como Abrahám, voy a tener que descubrir quién es mi Isaac «que yo quiero» para ofrecerlo a Dios y quedar libre de toda otra dependencia (Génesis 22, 1-19). Abrahám murió realmente el día de «su» sacrificio, pero también nació ese mismo día a la Vida y se convirtió en «padre de todos los creyentes», es decir, engendró a esta Vida una «descendencia tan numerosa como las estrellas del cielo»... ¡No hay verdadera fecundidad si no es ésta!

Decir de Jesús que él es «Señor» es una muerte para nosotros. Hace morir a todo lo que no es Él y que ocupa indebidamente su puesto en mi corazón. Los primeros cristianos, que son nuestra norma, no dudaron, como dignos «hijos de Abrahám», en ir hasta el final. La palabra «Señor», en su tiempo, estaba reservada entre los judíos a Yahvé sólo y, entre los romanos, al Emperador sólo. Transponerla a cualquier otro era merecedor de muerte. Así se abrieron los tres siglos de martirio. Todos los que pedían el bautismo en el Nombre de Jesús y le reconocían como Señor eran perseguidos. Aceptaban –y además gozosamente– sufrir y morir por Él. Ahí están nuestros cimientos, los de la Iglesia y los de cada cristiano en particular. El acto que abre la Oración de Jesús es normativo para todos los siglos: es una decisión que desemboca en el bautismo de sangre. Sé hoy, con certeza histórica y de fe, que llamando a Jesús «Señor» voy a morir por Él. «Cada día muero –dice San Pablo–, pues para mí vivir es Cristo» (1 Corintios 15, 31; Filipenses 1, 21).

La decisión en favor de la vida o de la muerte funda el acto de la Oración, y, además, le da su estilo. Entro con reserva y con una inmensa humildad, bajo la sombra de un triunfalismo o el orgullo de un saber. Todo mi ser se prosterna interiormente delante de este Santo Nombre, con ternura y afecto, para adorarlo, pero tam-

bién con el mismo temblor sacro que tenían los judíos al pronunciar el Nombre temible de Yahvé.

En la medida en que esta humildad es mayor, el «Señor» obra con mayor poder y quebranta en mí y en torno a mí el imperio de todos los falsos dioses. Negar que el emperador romano era «Señor» era un acto político. Lo mismo sucede hoy y, sin duda, más que nunca: en el seno de una sociedad de consumo afirmo que nada ni nadie fuera de Él, el Señor Jesús, puede satisfacer mi hambre, que es un hambre de Dios.

De esta manera, toda política que no busque sus razones en la dimensión espiritual es un opio para el pueblo y lleva sobre sí sus máscaras mortales. Uno de los actos más prodigiosos que Jesús ha realizado en la Historia en cuanto «Señor» es el lavatorio de los pies de sus discípulos. «Vosotros me llamáis Maestro y Señor, y decís bien porque lo soy. Si, pues, yo os he lavado los pies, yo, el Señor y el Maestro, también vosotros os debéis lavar los pies unos a otros» (Juan 13, 1-20). El señorío de Jesús se coloca aquí como una hacha en la raíz de todos los sistemas y de toda autoridad, de todos los órdenes o desórdenes establecidos, así como de toda existencia individual que no se ponga de rodillas delante del ser humano para servirle, sobre todo si éste es «el más pequeño» (Mateo 25, 31-46).

«Jesús»

Jesús está así, en pie, dentro de la Historia y la conduce a su consumación. Desde la venida de Jesús la Historia es un templo, templo de su Presencia misteriosa; sólo en él la Historia encuentra su sentido, y llega a ser Historia y se cumple en Él, «el liberador del mun-

do». Es el contenido etimológico de la palabra «Jesús», que significa «Salvador » o «Liberación», salvación. Ya los profetas lo anunciaron como El que tomará sobre sí todos nuestros males, pues en Él «Dios está con nosotros», Emmanuel (Isaías 53; 7, 14; Mateo 1, 23). Por eso el «Nombre de Jesús está por encima de todo nombre, de modo que al Nombre de Jesús toda rodilla se doble en el cielo, en la tierra y en los infiernos» (Filipenses 2, 9-11).

En Navidad Dios entra en la Historia por un hombre llamado Jesús, en un tiempo preciso hace dos mil años, y en un país, Belén en Judea. A partir de la Ascensión y de Pentecostés Dios está presente por el mismo Jesús en toda la historia, en el corazón de todos los hombres, de todos los tiempos y países: «el Alfa y la Omega, el Primero y el Último, el Principio y el Fin, rey de reyes y señor de los Señores» (Apocalipsis 22, 13; 17, 14). Jesús, que es mi centro y centro del universo, al nombrarlo, me sitúo en el punto incandescente de todo lo que existe y de toda transformación.

Alcanzar a Jesús es, ante todo, oír su pregunta: «Vosotros ¿quién decís que soy yo?» (Mateo 16, 15). Y mi vida, que balbucea la respuesta, debe asimilar el Evangelio en el que el Jesús de la Historia me revela el proceder de Dios: «Aprended de mí...» (Mateo 11, 29), dice. Conocerle gracias a una larga familiaridad con el Evangelio me permitirá reconocerle en el fondo de mí, en la intimidad del cara a cara que no puede ser reemplazada por ningún otro razonamiento. Sólo la experiencia personal nos dirá verdaderamente quién es Jesús. Si este conocimiento se hace el interés supremo de mi vida, más allá de mis problemas e incluso de mis pecados, la belleza de Jesús me tomará todo entero: será el secreto de mi metamorfosis.

Conocerle es, pues, renacer una y otra vez hacia planos de conciencia siempre desconocidos, curarme de to-

dos los males, porque puede que todavía esté enfermo y que lleve los estigmas de la caída. Es también librarme de todos los males que hay bajo el cielo, ser arrancado de los peligros y de la muerte. No hay problema o preocupación que no encuentre en Él su respuesta: Jesús no nos salva de una vez por todas, sino en cada instante. Nunca estoy solo y todo puede encontrar transparencia y luz si lo pongo por medio. En el corazón del hombre comienza la transformación del mundo. Lo social es una dimensión de la persona: el otro se convierte en hermano y sacramento de la Presencia Divina para mí, si mi oración no es una piadosa humareda de incensario.

Pero es verdad que nadie puede decir de Jesús que Él es el Señor sin el Espíritu Santo, nadie le puede conocer sin Él, y nosotros no aprendemos el proceder de Dios si no es por la acción conjugada en nosotros de Jesús y del Espíritu. Decir «Jesús» en la Oración es recibir, como Él, la Unción del Espíritu que desciende con poder sobre nosotros para «introducirnos en la verdad completa» (Juan 16, 13). El Espíritu nos enseña a Jesús, porque Jesús es Cristo, es decir, el Ungido por el Espíritu (Hechos 10, 38).

«Jesucristo»

En efecto, cuando Jesús, después de treinta años de silencio, habla en público por primera vez y cuando «todas las miradas están fijas en Él», ansiosas por tan larga espera, el primerísimo nombre que pronuncia es: «el Espíritu de Dios está sobre mí» (Lucas 4, 18). «Ha llegado la plenitud de los tiempos» (Gálatas 4, 4). En Jesús es la culminación de la esperanza de los pobres que han buscado durante el Antiguo Testamento dar un nombre

a esa innombrable Fuerza que lo anima todo: «viento, soplo, aliento de vida...» Hela aquí. No encuentra obstáculo ni rechazo en Jesús. Muestra, al fin, su verdadero rostro en la venida de Cristo. La mirada, los gestos, las palabras, toda la vida y acción de Jesús, van a desencadenar un verdadero huracán que sacará a plena luz el pasado y abrirá una era radicalmente nueva. Esta Fuerza, este Aliento tiene desde ahora un nombre: ¡el Espíritu del Señor Jesús!

Hasta entonces nadie ha poseído el Espíritu como Él, «más allá de toda medida» (Juan 3, 34), pero ahora cada hombre está invitado a vivir en la misma transparencia (Juan 3, 5). Desde el primer instante el Espíritu habita en Jesús, desde el seno de su madre «que Él cubre con su poder» (Lucas 1, 35) hasta la resurrección de la cual Él es su dinamismo (Romanos 1, 4).

Su vida entera se mueve bajo la dirección del Espíritu: desde su bautismo en el Jordán, el Espíritu revela al mundo que Jesús es el Mesías prometido (Lucas 3, 22), el Cordero ofrecido en sacrificio por nuestros pecados (Juan 1, 29), el Hijo bienamado del Padre (Marcos 1, 11). Después, «lleno del Espíritu Santo, Jesús es guiado hacia el desierto» (Lucas 4, 1). Su misión comienza: bajo este potente impulso, afronta al demonio, libera sus víctimas (Mateo 12, 28), recorre todo el país, obra milagros, hace fracasar el mal y la muerte, habla «con autoridad», manifiesta en todas partes una extraordinaria familiaridad con Dios su Padre del que desvela así su manera de ser...

También en el Espíritu, «exulta de alegría» (Lucas 10, 21), «llora y se estremece» (Juan 11, 33), es «turbado» (Juan 13, 21)... Y en el momento de su muerte, en fin, cuando «entrega su espíritu», su último suspiro preludia la invasión del Espíritu sobre toda la Humanidad (Juan 19, 30).

¿Cuál es modo de proceder de Dios, oculto bajo estos hechos y gestos de Jesús, que Él anuncia? ¡La libertad! Su Nombre –Salvador, Liberador– y su mensaje se confunden: «El Espíritu de Dios está sobre mí... Me ha enviado a proclamar a los cautivos la liberación y a los ciegos la vista, a dar a los oprimidos la libertad» (Lucas 4, 18). Pues «allí donde está el Espíritu, allí está la libertad» (2 Corintios 3, 17), y Jesús no anuncia sino aquello de lo que está poseído él mismo.

Su horizonte es, en este punto, desenvuelto, libre, desorientador de todos los planes establecidos, que atropella las lógicas prudentes y los cálculos audaces. En un mundo en que los fuertes endurecen su poder por mejor oprimir a los pequeños y marginarlos, desde el imperialismo romano hasta los terratenientes, su soberana libertad declara: «Felices los pobres en el espíritu, los misericordiosos, los que tienen hambre y sed de justicia» (Mateo 5, 1-11).

Ante una religión cuyos responsables son «hipócritas y mentirosos» (Mateo 23), en que la ley del talión ocupa aún el primer puesto y el odio tiene derecho de ciudadanía, Jesús pone el amor por encima de todo, pues la libertad es hija del amor. Pero el colmo de la libertad es el amor a los enemigos: «Habéis oído que se dijo: amarás a tu prójimo y odiarás a tu enemigo. Pero yo os digo: amad a vuestros enemigos y orad por los que os persiguen, a fin de ser verdaderamente hijos de vuestro Padre que está en los cielos» (Mateo 5, 38-48). Prodigiosa libertad del perdón, amor loco de los hombres que le conducirá a la cruz y a la muerte, que Él acoge en un supremo acto de libertad. Verdaderamente «lo que es locura en el mundo Dios lo ha escogido para confundir lo que es sabio» (1 Corintios 1, 27).

Esta inversión radical hace brillar la libertad del Espíritu en toda la vida de Jesús, que inaugura así una nueva manera de ser y una concepción completamente diversa del hombre.

El anticonformismo de Jesús es absoluto. Perfila sin cesar la conciencia de su entorno, petrificado en leyes e instituciones que matan la vida. Jesús, maestro errante, sin dinero, «sin donde reposar la cabeza» (Mateo 8, 20), amante de las reuniones alegres y de la compañía de los pecadores (Mateo 9, 9-11), independiente a toda presión y coacción, libre de las cadenas de la propiedad y del interés personal, inasible y libre como el viento, atraviesa y supera las estructuras complejas del deber y las obligaciones.

Jesús combate la esclavitud en toda regla. Si el dinero se convierte en una servidumbre, hay que rechazarlo (Mateo 6, 24). Si la mano o el ojo privan al hombre de su libertad, debe arrancárselos (Mateo 6, 24). Aunque permaneció con su madre durante buena parte de su edad adulta, pone en cuestión los lazos de sangre y de parentesco en favor de una nueva comunidad en torno a su Palabra (Mateo 12, 46-50). Rehúsa todas las exigencias incondicionales del exterior que amordazan el Espíritu (Marcos 2, 27), incluso el mismo deber de ser bueno, pues Dios acepta al hombre tal como es y su amor no depende de nuestra bondad (Mateo 5, 45). Más aún, los méritos mismos desaparecen a sus ojos, pues Dios «dispone de sus bienes como le place» y no da salario (Mateo 20, 15), ni ningún código que ordene o prohíba.

Semejante actitud de libertad es una amenaza para todos los principios y sistemas religiosos, sean los que sean. Jesús ha puesto fuego a la ley y ha encendido la hoguera del amor. Así «el fin de la ley es Cristo» (Romanos 10, 4), como es también el fin de toda religión.

«La religión es necesaria cuando hay un muro que separa a Dios y al hombre. Pero Cristo, que es a la vez Dios y hombre, ha derribado el muro que los separaba. Ha traído una vida nueva, no una nueva religión»[5].

Si, por su Encarnación, Dios se ha hecho uno con el hombre ¿qué es lo que hay que «re-ligar»? «El pecado consiste en que el hombre piensa a Dios en términos de religión, es decir, oponiéndolo a la vida». Es exactamente este obstáculo el que busca remueve la Oración de Jesús, suscitando «adoradores en espíritu y en verdad (...) tal como los quiere el Padre» (Juan 4, 19-24).

Pero en la vida de Jesús todo culmina finalmente en el cambio extraordinario y la renovación radical que introduce su resurrección de entre los muertos. Lo que se nos da con ella es un porvenir para el hombre, una libertad que casi da vértigo: la libertad no sólo respecto de las injusticias de este mundo o de las contingencias de nuestra vida cotidiana, sino respecto del poder de la muerte presente en el corazón de nuestra vida. Para los que saben tomar conciencia, en el seno de la Oración, de esta realidad deslumbrante, la angustia ante el porvenir ha perdido su razón de ser. Dios en Jesucristo ha franqueado el abismo de la muerte y de todas las muertes. Él nos saca desde ahora, y en cada invocación, fuera de nuestro infierno hacia un proceso de recreación total del universo y de nosotros mismos.

La Pascua de Cristo es la eterna juventud del mundo, es nuestra juventud reencontrada, no como recuerdo sino como futuro. Toda la vejez del mundo es abolida, la eternidad está en el corazón del tiempo, el sufrimiento y la muerte son absorbidas por la vida, y el

[5] A. Schmemann, *Pour la vie du monde*, Desclée, París, p. 18-21.

sentido último de todas las cosas es revelado en la luz y el esplendor que surgen del rostro del Resucitado. Según los Padres, Jesús resucitado es como un «carbón ardiente» penetrado del fuego increado de la divinidad, y cualquiera que entra en contacto con Él por la Oración será abrasado por este fuego, arrancado de los límites de su yo terrestre, purificado y transfigurado poco a poco por la misma gloria, quemado por el amor del Señor resucitado y consumido por su Alegría... Todo está desde entonces en nuestras manos: si aceptamos este don, nos convertimos con Él, el Hijo único, en «hijos de la Luz» (Juan 12, 36).

«Hijo de Dios»

La Oración de Jesús nos hace penetrar en su densidad trinitaria. Proclamar a Jesús «Señor» y «Cristo» no se hace sin ese inaudito sobrecogimiento por el Espíritu que acabamos de esbozar. Pero añadir ahora que Él es Hijo de Dios es entrar en el misterio de la «Patri-filiación»: Jesucristo, Hijo único de Dios, nacido del Padre antes de todos los siglos, Luz de Luz, Dios verdadero de Dios verdadero, engendrado, no creado, consubstancial al Padre... Pronunciar el Nombre de Jesús es sentir algo de esa relación única entre el Padre y el Hijo y colocarse en el corazón mismo del Padre del que no se sabe nada, sino la única Palabra que Él pronuncia desde toda la eternidad: «Jesús» (Juan 1, 1).

Allí, en el corazón del Padre, recibo a Jesús en su Fuente, lugar matricio donde Él se origina misteriosamente desde siempre y yo me adhiero a Él: el Padre engendra sin cesar al Hijo por naturaleza y el mismo Padre me engendra con Él por gracia. Es una misma filiación, y

he aquí por qué soy creado «a imagen de Dios»; Jesús es mi «molde» y, por tanto, «el primogénito de muchos hermanos» (Romanos 8, 29). La Oración, haciéndonos penetrar cada vez más hondamente en la conciencia filial de Cristo, nos coloca delante de lo inaudito del sentido último de nuestra existencia, «lo que el ojo no ha visto, lo que el oído no ha escuchado, lo que no ha ascendido al corazón del hombre, todo lo que Dios ha preparado para los que le aman» (1 Corintios 2, 9; Isaías 64, 3).

Y, sin embargo, esta Plenitud la llevamos ya en los labios, es nuestro Camino. «Camino» que es Jesús mismo, pues «nadie va al Padre si no es por mí» (Juan 14, 6-11). Y se comprende entonces la invectiva de Jesús contra los que toman otras filiaciones, otros caminos como fuente de su vida: «El que no odia a su padre, a su madre, a su mujer…» (Lucas 14, 26) y «vosotros tenéis por padre al diablo» (Juan 8, 44).

Basta recorrer el Evangelio para constatar hasta qué punto la presencia del Padre estaba constantemente en el corazón y en el pensamiento de Jesús, así como su nombre estaba sin cesar unido a su palabra, y que finalmente todo su ser era su reflejo: «Quien me ha visto a mí ha visto al Padre (…) Yo estoy en el Padre y el Padre está en mí» (Juan 14, 10). Jesús invocaba siempre el Nombre de Dios, su Padre: *Abba* –papá, en arameo– era su plegaria incesante, desvelando algo de esta inconcebible intimidad (Marcos 14, 36).

Pero el Espíritu, dice San Pablo, susurra constantemente también en el corazón de todo bautizado la misma invocación: «*Abba*, Padre», uniéndose a nuestro espíritu para atestiguar que nosotros somos hijos de Dios (Romanos 8, 15; Gálatas 4, 6). Así, por «el Espíritu de su Hijo» el Padre hace de nosotros «un solo ser en Cristo» (Gálatas 3, 26-28). Colocando en nuestro corazón la ora-

ción que Jesús no cesa de decir a su Padre, el Espíritu nos hace conformes a Jesús en lo más profundo de su vida interior, hasta el punto de que nosotros podemos decir del Padre de Jesús: «Padre Nuestro», con la conciencia de ser amados con el amor mismo con el que Dios concede a su Hijo único y nos hace semejantes a Él (1 Juan 3, 1-2). La Oración de Jesús cumple así su verdadero propósito, revelándome que el fondo de mi ser surge en cada momento del Padre por el Hijo en el Espíritu Santo. La Vida de mi vida es la Divina Trinidad. En ella estamos vitalmente injertados como los retoños en el tronco (Romanos 6, 5).

Si somos hijos de un mismo Padre, somos también, por tanto, una humanidad de hermanos: «Todo el ama al Padre ama también al que ha nacido de Él» (1 Juan 5, 1). Por eso, el primer fruto de nuestra deificación es el crecimiento en el amor y la alegría. Ahí se verifica la autenticidad de nuestra Oración, la prueba de que nuestra deificación progresa. San Juan es rotundo en este punto: «El amor es de Dios y todo el que ama ha nacido de Dios y conoce a Dios. El que no ama no ha conocido a Dios, porque Dios es Amor» (1 Juan 4, 7-8). El Amor es el origen y el fin de la vida, nacer de Dios y conocerle... «El que vive en el amor vive en Dios» (1 Juan 4, 7.16).

Amar es hacer la experiencia de Dios. La gran revelación del Cristianismo es que esta experiencia indescriptible se ofrece a todos y a cada uno y comienza en el instante mismo en que decido creer en ello y amar, sin importar lo que yo sienta psicológicamente. «El que confiesa que Jesús es el Hijo de Dios, Dios permanece en él y él en Dios» (1 Juan 4, 15). Es instantáneo y objetivo. Este Amor divino es que el ilumina el rostro de la Divina Trinidad.

Pues Dios no es tres Personas yuxtapuestas: cada una de las Tres Personas Divinas no es ella misma más

que siendo por y para las otras dos. Perfectamente uno y perfectamente distintas, Comunidad y Personas. Así el Padre no es Padre más que dándose totalmente al Hijo, y el Hijo no es Hijo más que estando enteramente vuelto hacia el Padre. «El Ser uno se pone en movimiento y coloca al Otro», dice San Gregorio de Nacianzo. El acto de engendrar al Hijo constituye al Padre como persona. Cada persona está en una plena reciprocidad con la otra. Y según los Padres, en particular San Dionisio y San Basilio, el Espíritu Santo participa en la generación del Hijo, como el Hijo participa en la «procesión» del Espíritu. Todo es siempre uno y tres a la vez en el seno de la vida divina: «cada una de las tres Personas contiene a las otras dos, y es la eterna circulación del Amor intradivino»[6].

Si la Oración de Jesús no nos condujera hasta dentro de la familiaridad vital de este Misterio del que las palabras apenas pueden dar cuenta, perdería su razón de ser. Por otra lado, en ninguna otra parte, en efecto, aprendemos a vivir y a amar. Amar es ser y vivir para el otro y por el otro, no para sí y por sí. Todo hombre, como todo Dios, se encuentra en el don y en la acogida. El fondo del ser, de todo ser, es amor, comunión. Fuera de esto no hay otra cosa sino tinieblas y absurdo... La persona en nosotros, es decir, lo que hace que un hombre sea un hombre, no se despierta más que amando, y por tanto en el acto de engendrar a los otros, de hacerles crecer y de reconocerlos, es decir, de nacer con ellos.

Para amar como las tres Personas divinas, es necesario ser uno mismo y es preciso querer que los otros sean plenamente. Decir «tú» al otro y encontrar en él nuestra alegría, en su promoción y nuestra abnegación. Y lo que

6 Paul Evdokimov, *La Nouveauté de l'Esprit*, Bellefontaine, p. 222.

se aplica al individuo se aplica también a los países, a las razas, a las civilizaciones y a las Iglesias... No hay otro programa social y político o comunitario más que la vida de la Divina Trinidad, y no hay otra forma más alta de existencia a la que el Hombre pueda llegar: ¡parecerse a Dios! «Que ellos sean uno como tú, Padre, estás en mí y yo en ti, para que ellos sean también uno en nosotros (...) Yo les he dado la gloria que tú me has dado, para que ellos sean uno como nosotros somos uno: yo en ellos y tú en mí, para que ellos sean perfectos en la unidad...» (Juan 17, 21).

«Ten piedad de mí, pecador»

A esa Vida me dirijo ahora de una manera explícita: «yo, *el* pecador», pues en griego lleva artículo. No puedo llamar a cualquiera pecador, sino sólo a mí. Estoy ante a Dios como persona singular, en ruptura con mi filiación divina: al beber de otras fuentes, al alimentarme lejos de Dios, hago de mi centro más íntimo un foco de división en el que tienen su origen todas las divisiones en el mundo. Allí, en mis raíces secretas, soy responsable y solidario. La esquizofrenia universal externa es el resultado de mi separación de Dios por dentro. En mí todo está dividido: mi inteligencia es una atomización de pensamientos y de imágenes disparatadas, en desacuerdo profundo con mi corazón, que, por su parte, está asediado por las pasiones, y en medio de este marasmo mi voluntad vacila y duda entre la llamada de Dios y los incentivos del diablo...

«Cada uno –escribe C.G. Jung– oculta en sí mismo su crimen estático (...). El crimen está endurecido en parte por culpa de cada uno y cada uno lo ha cometido

también en parte (...). ¡Ay, si los hombres fueran capaces de darse cuenta del enriquecimiento que les supondría reconocerse cómplices de todo lo que pasa! ¡Qué sentido de honestidad y qué honor nuevo les aportaría esto!»[7]

«Yo, pecador» es, pues, lo contrario de un repliegue egoísta sobre sí mismo: la conciencia se dirige aquí al punto más vivo en que la responsabilidad personal y colectiva son inseparables. La comunidad humana es el reflejo de la persona. Yo no me escudo en la multitud de pecadores justificándome por la falta de todos. No, «mi pecado está siempre delante de mí, contra ti, contra ti solo he pecado» (Salmo 51/50, 5-6). Cada uno de mis pecados es único y me separa de ti.

Este reconocimiento visceral no es una falsa culpabilización, la cual no proviene más que del orgullo decepcionado, sino apertura del corazón a Dios y, por tanto, también a los demás. «Yo, pecador» es un impulso de humildad que se acoge a la ternura de Dios y se sitúa entonces sin mentira en el seno de un «nosotros», incluido evidentemente en la Oración. Yo puedo llevar el pecado del mundo delante de Dios porque le llevo antes mi pecado personal...

«Ten piedad»: este grito de angustia, sí expresa con toda verdad el reconocimiento de mi pecado. Abre literalmente las «entrañas» de Dios. Toda la Biblia lo testimonia, desde los orígenes hasta la muerte de Cristo en cruz por amor loco del pecador que se arrepiente. Es toda la historia de nuestra salvación. Sólo en este prodigioso contexto podemos captar un poco lo que significa «ten piedad» para deslizarnos por la Oración en el movimiento mismo de la redención. La palabra griega *eléi-*

---

[7] G. Maloney, *Dios y el aliento del hombre*, Cerf, París, p. 98.

son, traducida en castellano por «ten piedad», no tiene la connotación ambigua del lenguaje popular. Viene del hebreo *hesed*, que significa «misericordia»: yo soy para Dios «un hijo tan querido, un niño tan preferido... que Él piensa siempre en mí, y hacia mí desborda su ternura» (Jeremías 31, 20).

Esta misericordia infinita es el rostro mismo de Dios tal como Él ha querido revelárnoslo por su Santo Nombre ya en el Monte Horeb: «Yo he visto, yo he visto la miseria de mi pueblo (...) He prestado oído a su clamor (...) Conozco sus angustias (...) Estoy decidido a liberarlo» (Éxodo 3, 7ss). Dios –en el mismo tiempo y en el mismo gesto– se define *«el que soy»* y el que libera. «Si él *es* para siempre, para siempre Él *está* ahí para salvar»[8]. Y cuando Moisés pide perdón para su pueblo apóstata, Dios identifica su nombre con la misericordia: «Yahvé, Yahvé es un Dios de ternura y de gracia, lento a la cólera, rico en misericordia y fidelidad» (Éxodo 34, 6).

¡Decir «ten piedad» es, pues, llamar a Dios por su verdadero Nombre! Es tocarle, se podría decir, en su lugar más sensible, en su fibra maternal, puesto que el término que está en el origen de todos los demás y los contiene todos, como «ternura», «generosidad», «bondad», «misericordia», etc., es *rahum*, cuya raíz significa «seno maternal» y «entrañas», término que se repite constantemente, tanto en el Antiguo como en el Nuevo Testamento. En su ternura misericordiosa Dios se manifiesta alternativamente como un padre, un esposo, una madre que exclaman: «Mi corazón se me conmueve, todas mis entrañas se estremecen» (Oseas 11, 8). Él no resiste a la oración del que dice: «¿Dónde están el estremecimiento de tus entrañas y tu piedad», pues en

---

8 J. Guillet, *L'Évangile de la Miséricorde*, Cerf, París, p. 147.

seguida [responde]: «te abro mis entrañas, con ternura eterna tengo piedad de ti» (Isaías 63, 15; 54, 7-10).

Pero este amor loco e inconcebible de Dios por el hombre que le pide que tenga piedad de él, no se manifestará con toda su fuerza más que en el advenimiento de Jesús. Él es en persona el rostro de misericordia salido de las «entrañas de ternura de nuestro Dios» (Lucas 1, 78) en respuesta a nuestra Oración. El sentido primitivo de *rahum* y de su raíz *rahamim*, de una intraducible riqueza según Andrés Neher, es bastante más profundo de lo que deja entender la palabra «misericordia»: «lleva hasta el secreto de la unidad, que es también el secreto del amor (...) Bajo el dato eternamente nupcial del amor-matriz que evoca *rahamim*, los seres están unidos en una co-presencia irrompible»[9].

Palabra que anuncia ya su cumplimiento cuando se hará carne en Jesucristo, en quien Dios y el Hombre su unen en un mismo Amor: «En la matriz-maternal se funda y se prolonga, se fecunda y se desarrolla el misterio más oculto, pero también el más evidente de la creación»[10]. Jesucristo es el comienzo del término de todas las cosas, la matriz, «el Hombre Nuevo» que «hace nuevas todas las cosas» (Efesios 2, 15; Apocalipsis 21, 5). «Si, pues, alguno está en Cristo, es creatura nueva: lo antiguo pasó, ha llegado lo nuevo» (2 Corintios 5, 17).

Por eso, «ten piedad» es el grito que lanzan hacia Jesús, del principio al fin del Evangelio, todos los pobres, pecadores, leprosos y ciegos, enfermos de toda clase y poseídos... En una palabra, lo que yo soy, que tiene necesidad de ser creado de nuevo. «Ten piedad» es el

---

9 A. Neher, *L'Évangile de la Miséricorde*, Cerf, París, p. 25.
10 *Idem*, p. 25.

verdadero Nombre de Jesús, el que salva. «Tengo piedad de esta muchedumbre» (Mateo 15, 32), dice Él. Y, en efecto, está siempre embargado por la piedad en presencia de la desgracia. Los Evangelios nos muestran a Jesús muchas veces emocionado hasta las entrañas, embargado incluso por una emoción física, irresistible, como por un reflejo inmediato de compasión (Mateo 9, 36; 14, 14; Marcos 1, 41; 9, 22; Lucas 7, 13; Juan 11, 38, etc.).

Jesús mismo describe así el corazón del Padre que ve de lejos la vuelta del hijo pródigo. Ante la petición de piedad, el Padre es «embargado por la piedad», «se le remueven las entrañas»; mientras el hijo «estaba aún lejos», sobre todo espiritualmente, «el Padre corre ya a su encuentro, se lanza sobre su cuello y le cubre de besos, largamente». Y en un formidable estallido de alegría, ordena el festín, la música y la danza. Festín nupcial, seguramente, pues se trata de una alianza, de la unidad *(rahammim)* reencontrada. Por lo demás ¡le pone «la ropa más hermosa y un anillo en el dedo!» (Lucas 15, 11-32). No hay, sin duda, nada más bello que este texto en la literatura universal de la humanidad...

Y describiendo el corazón de su Padre, Jesús se describe a sí mismo. Y esta alegría conmovedora de Dios por una creatura suya que se arrepiente, Jesús la lleva a su plenitud por su resurrección. El pecador, lavado por la sangre de la cruz, participa desde ahora de esta alegría divina: «¡Entra en la alegría de tu Señor!» (Mateo 25, 21). Y, aunque pecador, es un salvado. Su vida no es la de un condenado a muerte, sino la de un resucitado. Es un festín, música y danza...

Esta semejanza con Dios le dará entonces las mismas «entrañas de misericordia» de las que él será «revestido» (Colosenses 3, 12) a su vez para encarnar a Cristo y su obra en el mundo. Pues «nosotros también debemos

dar la vida por nuestros hermanos... Si alguno ve a su hermano en necesidad y le cierra sus entrañas, ¿cómo puede estar en él el amor de Dios» (1 Juan 3, 17). El amor llama al amor, la unidad y la semejanza: «Sed misericordiosos como vuestro Padre celeste es misericordioso» (Lucas 6, 36). Fuera de esto no hay ni «perfección» ni «felicidad» (Mateo 5, 48; 5, 7). La Oración de Jesús encuentra aquí su verificación última, donde el gesto de las manos se alía con el sobrecogimiento del corazón. El sacramento interior que es la Oración se convierte en sacramento del hermano: «¡En Nombre de Jesucristo, levántate y anda!» (Hechos 3, 6).

Al final de este libro volvemos, pues, a aquello que nos sirvió de comienzo, la profecía de Joel: «Quien invoque el Nombre del Señor se salvará» (Joel 3, 5). Todos los que reconocen en Jesús la perfecta realización de esta profecía se convierten en sus discípulos y sus hermanos, y constituyen con Él un solo cuerpo: es la agregación a la comunidad mesiánica anunciada por los profetas, «la asamblea de los primogénitos que son inscritos en los cielos» (Hebreos 12, 22-23), la Iglesia. En el seno de una humanidad desquiciada, la Iglesia es el sacramento del Resucitado, levadura en la masa y lugar para renacer, en la que, respetando la trágica libertad de cada uno, pide que todos sean salvados:

¡Señor Jesucristo, Hijo de Dios,
ten piedad de mí, pecador!

Índice